

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 5g, Polędwica wiśniowa 30g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1936.24 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 83.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 241.55 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1915.02 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 88.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 208.53 g; suma cukrów prostych: 18.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka mrożona 45g, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g,	Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Dynia mrożona 100g, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Cukinia mrożona 45g, Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, dżem 5x6x25g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2253.75 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 72.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; suma cukrów prostych: 121.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1945.80 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 83.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 243.89 g; suma cukrów prostych: 60.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka mrożona 45g , Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia mrożona 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Papryka paski mrożona 45g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 5g , Polędwica wiśniowa 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2235.79 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 81.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; suma cukrów prostych: 88.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Zupa krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Dynia mrożona 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Papryka paski mrożona 45g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2095.26 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 81.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Pomidor 45g , Miód 25g 1szt , Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek ze szpinakiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2304.01 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 79.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; suma cukrów prostych: 57.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Herbata 200ml , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Pomidor 45g , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Mix sałat 5g , Twarożek ze szpinakiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1769.89 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 73.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 213.40 g; suma cukrów prostych: 38.24 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglana 350g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Jabłka prażone 45g , Sałata 5g , Miód 25g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia mrożona 100g ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Brokuł mrożony 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek ze szpinakiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2236.02 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 71.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; suma cukrów prostych: 57.24 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Zupa mleczna z kaszą jaglana 350g ( <b>BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Pomidor 45g , Miód 25g 1szt , Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 100g , Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek ze szpinakiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2261.82 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 77.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglana 350g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Jabłka prażone 45g , Miód 25g 1szt , Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia mrożona 100g ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Brokuł mrożony 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek ze szpinakiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2236.02 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 71.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; suma cukrów prostych: 57.24 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b></span>		
Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglana 350g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Jabłka prażone 45g , Miód 25g 1szt , Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 200ml , Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia mrożona 100g ,	Herbata 200ml , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Brokuł mrożony 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 5g , Twarożek ze szpinakiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2198.44 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 69.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; suma cukrów prostych: 55.11 g; Błonnik pokarmowy: 13.57 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Ketchup 15g , Szpinak świeży 5g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Rzodkiewka 45g , Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2194.34 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 101.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; suma cukrów prostych: 47.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , <b>Podwieczerek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Rzodkiewka 45g , Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1913.70 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 87.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 230.27 g; suma cukrów prostych: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 45g , Szpinak świeży 5g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Seler mrożony 100g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1962.41 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 77.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 261.64 g; suma cukrów prostych: 48.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Ketchup 15g , Szpinak świeży 5g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Rzodkiewka 45g , Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2194.34 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 101.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; suma cukrów prostych: 47.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa 30g , Dynia mrożona 45g , Ketchup 15g , Szpinak świeży 5g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Seler mrożony 100g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2025.32 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 82.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; suma cukrów prostych: 49.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Seler mrożony 100g ( <b>SEL</b> ),	Herbata 200ml , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2159.83 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 97.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), Ogórki kiszzone 45g, Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Szynka złocista 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Kompot owocowy 200g, Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Szynka z filetem 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka paski mrożona 45g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2158.75 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 81.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; suma cukrów prostych: 73.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml, Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Kompot owocowy 200g, Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <i>SEL</i> ),	Papryka paski mrożona 45g, Szynka z filetem 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml, Rukola 5g, Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1866.66 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 81.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 208.94 g; suma cukrów prostych: 18.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), Brokuł mrożony 45g, Ser biały kostka 30g ( <i>BIA</i> ), Sałata 5g, Szynka złocista 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Kompot owocowy 200g, Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Marchew oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Szynka z filetem 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Cukinia mrożona 45g, Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml, Rukola 5g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2553.89 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 83.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; suma cukrów prostych: 129.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.90 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Kompot owocowy 200g, Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Papryka paski mrożona 45g, Szynka z filetem 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2197.41 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 81.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; suma cukrów prostych: 81.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), Brokuł mrożony 45g, Ser biały kostka 30g ( <i>BIA</i> ), Sałata 5g, Szynka złocista 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Kompot owocowy 200g, Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Marchew oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Szynka z filetem 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Cukinia mrożona 45g, Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2553.89 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 83.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; suma cukrów prostych: 129.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.90 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-14</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Brokuł mrożony 45g, Sałata 5g, Szynka ziocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200g, Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Cukinia mrożona 45g, Szynka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Rukola 5g, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2301.90 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 86.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; suma cukrów prostych: 88.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 45g, Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Szpinak świeży 5g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 80g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Brokuł mrożony 100g, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Ciecierzycza w pomidorach 200g ( <b>GLU</b> ),	Polędwica wieśniowa 30g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Ser fromage 40g, Mix sałat 5g, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2374.04 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 84.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; suma cukrów prostych: 42.87 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Herbata 200ml, Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 80g,	Kompot owocowy 200ml, Brokuł mrożony 100g, Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Ciecierzycza w pomidorach 200g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml, Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml, Polędwica wieśniowa 30g, Mix sałat 5g, Ser fromage 40g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2084.22 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 70.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; suma cukrów prostych: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 43.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g, Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuł mrożony 100g, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ),	Polędwica wieśniowa 30g, Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Ser fromage 40g, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1836.75 kcal; Białko ogółem: 64.58 g; Tłuszcz: 56.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; suma cukrów prostych: 63.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szpinak świeży 5g, Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 80g,	Kompot owocowy 200ml, Brokuł mrożony 100g, Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Ciecierzycza w pomidorach 200g ( <b>GLU</b> ),	Herbata 250ml, Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml, Polędwica wieśniowa 30g, Ser fromage 40g, Mix sałat 5g, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2310.41 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 75.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; suma cukrów prostych: 45.76 g; Błonnik pokarmowy: 45.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g , Miód 25g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Brokuł mrożony 100g , Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na syprawo 150g ( <b>GLU</b> ),	Polędwica wieśniowa 30g , Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Ser fromage 40g , Mix sałat 5g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1802.43 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 53.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 293.23 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 30g , Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g , Miód 25g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuł mrożony 100g , Kasza jęczmienna na syprawo 150g ( <b>GLU</b> ),	Polędwica wieśniowa 30g , Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Ser fromage 40g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1857.92 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 59.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 100g ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2496.23 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 99.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; suma cukrów prostych: 84.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b></span>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Paprykarz 30g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 100g , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ogórki konserwowe 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2129.62 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 98.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 235.05 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler mrożony 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Brokuł mrożony 100g , Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Kukinia mrożona 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2235.06 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 78.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; suma cukrów prostych: 97.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b></span>		
Herbata 200ml , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 100g ,	Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ogórki konserwowe 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Chleb ziarnisty 0,4kg 100g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2002.61 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 95.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 224.70 g; suma cukrów prostych: 79.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b></span>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Sałata 5g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 100g ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia mrożona 45g , Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2330.27 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 103.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 273.50 g; suma cukrów prostych: 83.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b></span>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Brokuł mrożony 100g , Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Herbata 200ml , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Cukinia mrożona 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2192.42 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 77.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; suma cukrów prostych: 95.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g;		
<b>środa 2024-01-17</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 45g , Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Rukola 5g , <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 80g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka wieprzowa pieczona 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Carpaccio z buraka 45g , Szynka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2252.30 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 82.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; suma cukrów prostych: 80.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;		
<b>środa 2024-01-17</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b></span>		
Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Pomidor 45g , Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g , Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 80g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka wieprzowa pieczona 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Szynka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1946.31 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 81.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 219.33 g; suma cukrów prostych: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 45g, Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 80g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunka wieprzowa pieczona 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Szyunka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2321.35 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 88.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; suma cukrów prostych: 79.43 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 45g, Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 80g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunka wieprzowa pieczona 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Szpinak świeży 5g, Szyunka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2250.84 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 82.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; suma cukrów prostych: 79.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 45g, Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 80g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunka wieprzowa pieczona 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Szyunka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2319.89 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 88.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; suma cukrów prostych: 79.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 45g, Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rukola 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 80g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g, Szyunka wieprzowa pieczona 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 45g, Szyunka z filetem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Belriso 200g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2592.91 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 87.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; suma cukrów prostych: 123.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2078.86 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 87.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty czerwonej 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1970.28 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 89.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 255.89 g; suma cukrów prostych: 32.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Marchewka mrożona 45g, Mix sałat 5g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 80g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Dynia mrożona 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Cukinia 45g, Dżem owocowy 25g 1szt, Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.93 kcal; Białko ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 78.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; suma cukrów prostych: 88.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 5g, Polędwica wiśniowa 30g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2078.86 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 87.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynkowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Marchewka mrożona 45g, Mix sałat 5g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Cukinia 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2200.82 kcal; Białko ogółem: 63.64 g; Tłuszcz: 86.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 5g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Dynia mrożona 100g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Papryka paski mrożona 45g, Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2082.33 kcal; Białko ogółem: 64.62 g; Tłuszcz: 87.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g; suma cukrów prostych: 67.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Miód 25g 1szt, Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Sałatka po żydowski z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek z burakiem 30g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1984.81 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 69.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Herbata 200ml, Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałata 5g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Herbata 200ml, Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Szpinak świeży 5g, Twarożek z burakiem 30g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2066.84 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 66.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; suma cukrów prostych: 44.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bulka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <i>BIA</i> ), Ser fromage 40g, Cukinia mrożona 45g, Sałata 5g, Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Pulpet rybny 90g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Cukinia mrożona 100g , Sos pietruszkowy 50g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Bulka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml , Brokuł mrożony 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Szpinak świeży 5g , Twarożek z burakiem 30g ( <i>BIA</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <i>BIA</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1855.36 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 60.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 263.75 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Błonnik pokarmowy: 15.83 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <i>BIA</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</i> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Pulpet rybny 90g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml , Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek z burakiem 30g ( <i>BIA</i> ), Szpinak świeży 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <i>BIA</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2145.68 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 69.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Bulka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <i>BIA</i> ), Ser fromage 40g , Włoszczyzna mrożona 45g ( <i>SEL</i> ), Sałata 5g , Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Pulpet rybny 90g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Cukinia mrożona 100g , Sos pietruszkowy 50g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Bulka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml , Brokuł mrożony 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek z burakiem 30g ( <i>BIA</i> ), Szpinak świeży 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <i>BIA</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1926.15 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 63.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Błonnik pokarmowy: 16.59 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), Bulka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <i>BIA</i> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Miód 25g 1szt, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml , Pulpet rybny 90g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Cukinia mrożona 100g , Sos pietruszkowy 50g ( <i>GLU, BIA</i> ),	Herbata 200ml , Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Bulka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Brokuł mrożony 45g , Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Szpinak świeży 5g , Twarożek z burakiem 30g ( <i>BIA</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <i>BIA</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1854.55 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 60.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; suma cukrów prostych: 60.62 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), Parówka drobiowa 70g ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 45g , Ketchup 15g , Mix sałat 5g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml , Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g ( <i>SEL</i> ), Tzatziki 100g ( <i>BIA</i> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Herbata 200ml , Rzodkiewka 45g , Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Polędwica drobiowa z pietr. 30g , Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.95 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 92.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 252.47 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Ketchup 15g <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Rzodkiewka 45g , Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietr. 30g , Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1996.09 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 84.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 241.26 g; suma cukrów prostych: 34.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 45g , Ketchup 15g , Mix sałat 5g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Seler mrożony 100g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietr. 30g , Roszponka 5g <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1963.94 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 77.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 251.14 g; suma cukrów prostych: 47.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 50g , Ketchup 15g , Mix sałat 5g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 80g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Rzodkiewka 45g , Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietr. 30g , Roszponka 5g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2136.63 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 92.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Błonnik pokarmowy: 16.30 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 45g , Ketchup 15g , Mix sałat 5g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Seler mrożony 100g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietr. 30g , Roszponka 5g <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1963.94 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 77.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 251.14 g; suma cukrów prostych: 47.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Dynia mrożona 45g , Ketchup 15g , Mix sałat 5g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Seler mrożony 100g ( <b>SEL</b> ),	Herbata 200ml , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa z pietr. 30g , Roszponka 5g <b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna z owocami 125g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2299.73 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 99.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; suma cukrów prostych: 48.60 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny