

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.67 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2109.78 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 88.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g;		
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Marchew parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Pasta z dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2538.66 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 90.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; suma cukrów prostych: 89.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;		
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.67 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Marchew parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2610.98 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 92.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; suma cukrów prostych: 97.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g;		
<b>wtorek 2024-05-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Herbata 200ml, Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Marchew parowana 100g,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2516.47 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 90.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; suma cukrów prostych: 85.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2190.68 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 81.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1908.00 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 84.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 220.04 g; suma cukrów prostych: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2080.08 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 75.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; suma cukrów prostych: 74.52 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2100.32 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 80.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; suma cukrów prostych: 76.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2222.54 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 84.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; suma cukrów prostych: 83.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g;		
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2055.23 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 74.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; suma cukrów prostych: 74.95 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2048.55 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 85.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; suma cukrów prostych: 60.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1790.98 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 70.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 237.02 g; suma cukrów prostych: 37.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 30g , Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 450g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2169.43 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 91.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; suma cukrów prostych: 76.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2006.73 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 83.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 248.17 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 30g , Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z selera wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2158.94 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 87.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 276.99 g; suma cukrów prostych: 80.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;		
<b>czwartek 2024-05-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2077.86 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 87.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 250.76 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2291.22 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 77.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1812.80 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 72.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 211.99 g; suma cukrów prostych: 39.96 g; Błonnik pokarmowy: 17.30 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2453.73 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 73.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; suma cukrów prostych: 70.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2249.39 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 75.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g;		
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2584.94 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 76.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 407.17 g; suma cukrów prostych: 114.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-24</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b></span>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Salata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g, Herbata 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2412.54 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 73.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; suma cukrów prostych: 65.75 g; Błonnik pokarmowy: 15.76 g;		
<b>sobota 2024-05-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ketchup 15g, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2079.93 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 83.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; suma cukrów prostych: 44.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g;		
<b>sobota 2024-05-25</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> ), Ketchup 15g, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1908.27 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 77.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 250.36 g; suma cukrów prostych: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g;		
<b>sobota 2024-05-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b></span>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1829.32 kcal; Białko ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 51.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;		
<b>sobota 2024-05-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b></span>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ketchup 15g, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2192.88 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 83.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; suma cukrów prostych: 44.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńska konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1687.08 kcal; Białko ogółem: 61.16 g; Tłuszcz: 54.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;		
<b>sobota 2024-05-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ketchup 15g, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńska królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1956.00 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 68.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńska hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2069.32 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 85.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g; suma cukrów prostych: 57.49 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńska hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1767.08 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 72.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 210.95 g; suma cukrów prostych: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szyńska drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńska bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2508.60 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 85.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; suma cukrów prostych: 123.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rzymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki kiszone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1988.84 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 83.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 247.63 g; suma cukrów prostych: 46.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Brokuł mrożony 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2508.60 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 85.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; suma cukrów prostych: 123.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;		
<b>niedziela 2024-05-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rzymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2146.68 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 91.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 262.75 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <i>GLU</i> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Polędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.36 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 73.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; suma cukrów prostych: 61.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <i>GLU</i> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <i>BIA</i> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Polędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1687.32 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 67.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 222.47 g; suma cukrów prostych: 40.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Marchew parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2309.32 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 70.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; suma cukrów prostych: 74.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</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> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2174.54 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 70.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Marchew parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2103.10 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 65.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; suma cukrów prostych: 80.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2209.83 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 72.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2155.98 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 105.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 232.99 g; suma cukrów prostych: 42.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2039.10 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 103.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 191.74 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Pasta z dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2064.38 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 84.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2155.98 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 105.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 232.99 g; suma cukrów prostych: 42.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2120.91 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 84.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 274.17 g; suma cukrów prostych: 66.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńska konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńska prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2054.66 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 84.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńska drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2073.89 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 67.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; suma cukrów prostych: 76.44 g; Błonnik pokarmowy: 16.32 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńska drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1791.21 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 70.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 204.60 g; suma cukrów prostych: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 100g,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńska drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2334.54 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 71.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; suma cukrów prostych: 114.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, 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> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńska drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1983.53 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 67.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; suma cukrów prostych: 76.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Cukinia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 100g,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2477.00 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 80.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 361.86 g; suma cukrów prostych: 123.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiew biała 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 100g,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2335.59 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 71.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; suma cukrów prostych: 115.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Truskawka świeża 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g, Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1644.96 kcal; Białko ogółem: 59.98 g; Tłuszcz: 53.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Truskawka świeża 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g, Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1663.24 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz: 52.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; suma cukrów prostych: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Truskawka świeża 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g, Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1971.05 kcal; Białko ogółem: 52.96 g; Tłuszcz: 58.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; suma cukrów prostych: 100.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-30</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Truskawka świeża 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g, Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wieśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1603.14 kcal; Białko ogółem: 57.53 g; Tłuszcz: 50.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 246.77 g; suma cukrów prostych: 43.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Truskawka świeża 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g, Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z selera wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2185.11 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 60.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; suma cukrów prostych: 106.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Truskawka świeża 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g, Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wieśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1586.19 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz: 48.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2523.00 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 82.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; suma cukrów prostych: 66.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2103.08 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 81.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 256.53 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2534.03 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 74.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2481.17 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 80.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3001.71 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 89.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 474.42 g; suma cukrów prostych: 119.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2602.20 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 85.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;		