

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2024-06-01</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> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 70g,                    | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2497.88 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 84.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g;  |  |  |
| <b>sobota 2024-06-01</b>   |  |  |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |  |  |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 70g,  | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2206.25 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 69.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;  |  |  |
| <b>sobota 2024-06-01</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> ), Szynka 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g, | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Mus owocowy 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2333.34 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 57.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 401.65 g; suma cukrów prostych: 95.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g;  |  |  |
| <b>sobota 2024-06-01</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> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 70g,                        | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2497.88 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 84.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g;  |  |  |
| <b>sobota 2024-06-01</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> ), Szynka 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g, | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Mus owocowy 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2333.70 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 57.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; suma cukrów prostych: 96.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-06-01</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g, | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,                                      | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2458.91 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 78.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g;   |  |   |
| <b>niedziela 2024-06-02</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> ), Jajecznica z szynką drobiową 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g,                     | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 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> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2707.53 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 116.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; suma cukrów prostych: 102.01 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-06-02</b>   |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |  |   |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajecznica z szynką drobiową 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g,  | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2117.40 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 96.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 209.00 g; suma cukrów prostych: 22.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-06-02</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 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g,     | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>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> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2531.97 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 103.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; suma cukrów prostych: 96.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-06-02</b>   |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajecznica z szynką drobiową 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g,                                      | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2627.04 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 113.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; suma cukrów prostych: 90.56 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-06-02</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</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 , Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,         | Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>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> ), Szyńka 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2670.57 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 103.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; suma cukrów prostych: 129.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g;  |   |   |
| <b>niedziela 2024-06-02</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajecznica z szynką drobiową 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g ,                                     | Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>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> ), Szyńka 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2716.57 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 117.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; suma cukrów prostych: 92.83 g; Błonnik pokarmowy: 16.85 g;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-03</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g , | Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieloną 100g , Kompot owocowy 200ml ,   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2444.01 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 99.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; suma cukrów prostych: 67.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-03</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |   |   |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,   | Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieloną 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1931.62 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 94.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 217.67 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-03</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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 , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                           | Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2670.95 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 96.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; suma cukrów prostych: 109.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-06-03</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> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,   | Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 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 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2402.19 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 96.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; suma cukrów prostych: 63.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</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 , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,  | Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,            | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2465.90 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 90.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; suma cukrów prostych: 115.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-03</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> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,   | Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Marchew parowana 100g , Herbata 200ml ,                   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2725.03 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 100.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; suma cukrów prostych: 107.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;   |   |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</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> ), Szyńka 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1960.20 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 52.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; suma cukrów prostych: 58.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;   |   |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |   |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka 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 ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,   | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Surówka wielowarzywna 100g ,          | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g ,      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1808.86 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 51.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2024-06-04</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> ), 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,           | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, | 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, Pasta z dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2047.32 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 57.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; suma cukrów prostych: 62.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g;  |   |  |
| <b>wtorek 2024-06-04</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> ), 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g, | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, | Chleb ziarnisty 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1960.20 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 52.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; suma cukrów prostych: 58.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;  |   |  |
| <b>wtorek 2024-06-04</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,           | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, | Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1853.68 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 55.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g;  |   |  |
| <b>wtorek 2024-06-04</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> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Ogórki zielone 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                          | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, | 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2005.15 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 52.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-06-05</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g ,   | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 200ml ,  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1945.06 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 47.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; suma cukrów prostych: 75.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g;  |  |   |
| <b>środa 2024-06-05</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |  |   |
| Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g ,  | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1671.04 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 50.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 214.30 g; suma cukrów prostych: 20.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g;  |  |   |
| <b>środa 2024-06-05</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 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 , Cukinia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g , | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1980.18 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 50.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; suma cukrów prostych: 76.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g;  |  |   |
| <b>środa 2024-06-05</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g ,       | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bułką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 200ml ,  | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1945.06 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 47.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; suma cukrów prostych: 75.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g;  |  |   |
| <b>środa 2024-06-05</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 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 , Cukinia parowana 45g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 5g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g , | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,  | Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1860.48 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 56.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 262.66 g; suma cukrów prostych: 83.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-06-05</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g,          | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kalafior z bulką tartą 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 200ml,  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 30g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1945.20 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 47.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; suma cukrów prostych: 72.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-06-06</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> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Truskawka świeża 70g,    | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1756.79 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 71.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 228.60 g; suma cukrów prostych: 32.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-06-06</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> ), Szyńka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Truskawka świeża 70g,  | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1732.15 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 65.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; suma cukrów prostych: 14.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-06-06</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> ), Szyńka 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g, | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1844.42 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 74.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 244.66 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-06-06</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Truskawka świeża 70g,   | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, 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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1714.97 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 68.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 225.45 g; suma cukrów prostych: 28.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-06-06</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, Szynka złociста 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g, | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2011.77 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 74.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;   |  |   |
| <b>czwartek 2024-06-06</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> ), Szynka złociста 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g,     | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 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, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1710.57 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 63.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 233.92 g; suma cukrów prostych: 40.49 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;   |  |   |
| <b>piątek 2024-06-07</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia świeża 70g,  | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 250ml,  | 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 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 1g,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2232.96 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 69.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; suma cukrów prostych: 60.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;   |  |   |
| <b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |  |   |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia świeża 70g,  | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt, | Chleb ziarnisty 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> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1923.19 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 69.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; suma cukrów prostych: 59.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g;   |  |   |
| <b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,  | Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</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> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 1g,                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2319.23 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 62.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g;   |  |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki<br>zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia świeża 70g,  | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty<br>kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,   | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g<br>( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 1g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2187.65 kcal; Białko ogółem: 57.78 g; Tłuszcz: 67.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g;<br>Węglowodany ogółem: 357.47 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g;  |   |   |
| <b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler<br>parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Kawa<br>zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                                  | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g<br>, Kompot owocowy 200ml,   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ),<br>Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 1g,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2258.82 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 63.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g;<br>Węglowodany ogółem: 372.86 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.48 g;  |   |   |
| <b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki<br>zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z<br>mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,   | Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia<br>parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g<br>( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ),<br>Roszponka 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 1g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2307.09 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 66.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g;<br>Węglowodany ogółem: 379.77 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g<br>( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g<br>( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ),<br>Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g,<br>Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 70g, | Zupa prowansalska z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami<br>200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g<br>( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g, Kompot<br>owocowy 200ml,  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra<br>12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ),<br>Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g,<br>Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2056.97 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 91.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g;<br>Węglowodany ogółem: 252.56 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |   |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g,<br>Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 70g,  | Zupa prowansalska z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami<br>200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g<br>( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g, Kompot<br>owocowy 200ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g<br>( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka<br>królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata<br>200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt,                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1742.39 kcal; Białko ogółem: 66.55 g; Tłuszcz: 76.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.23 g;<br>Węglowodany ogółem: 217.62 g; suma cukrów prostych: 24.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-06-08</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 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g, | Zupa prowansalska z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 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> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1984.76 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 77.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-06-08</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> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 70g,                         | Zupa prowansalska z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 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> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2056.97 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 91.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 252.56 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-06-08</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 konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 100g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,          | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,    | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jogurt naturalny 1szt, Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2293.07 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 95.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; suma cukrów prostych: 76.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-06-08</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g,                | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 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> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2217.69 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 97.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g;  |   |   |
| <b>niedziela 2024-06-09</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 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> ), Buraczki zasmażane 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,                | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretki owocowa 175g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2055.81 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 82.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; suma cukrów prostych: 55.29 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-06-09</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g,  | Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Buraczki zasmażane 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt, | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1753.57 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 68.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 214.53 g; suma cukrów prostych: 27.78 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g;  |   |  |
| <b>niedziela 2024-06-09</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 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> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretko 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 2024-06-09</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>  |   |  |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g,                              | Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Buraczki zasmażane 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,  | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretko owocowa 175g 1szt,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1975.33 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 80.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; suma cukrów prostych: 43.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g;  |   |  |
| <b>niedziela 2024-06-09</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</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, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g,  | Rosół z makaronem i zieleniną 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> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretko 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 2024-06-09</b>  |   |  |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>   |   |  |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 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 zielone 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g,                | Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Buraczki zasmażane 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,  | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretko owocowa 175g 1szt,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2128.67 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 88.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 264.75 g; suma cukrów prostych: 55.15 g; Błonnik pokarmowy: 16.57 g;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-06-10</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g , | Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2087.03 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 61.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-10</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |   |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,   | Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1557.99 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 56.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 212.22 g; suma cukrów prostych: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-10</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 , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                          | Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2129.46 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 64.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; suma cukrów prostych: 58.82 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-10</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 drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                       | Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,   | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2045.20 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 59.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; suma cukrów prostych: 52.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-06-10</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</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 , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                          | Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,   | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1921.17 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 58.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; suma cukrów prostych: 65.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| poniedziałek 2024-06-10  |   |   |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY  |   |   |
| 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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g , | Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 30g , Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2164.43 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 66.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g;  |   |   |