

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-21</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 pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</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> ), 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 : 2527.44 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 80.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.90 g;		
<b>piątek 2024-06-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka 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 pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</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> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2107.53 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 79.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 268.66 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g;		
<b>piątek 2024-06-21</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa dyniowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</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> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2493.25 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 69.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;		
<b>piątek 2024-06-21</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 pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</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> ), 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 : 2485.62 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 77.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; suma cukrów prostych: 63.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.90 g;		
<b>piątek 2024-06-21</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 dyniowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>GLU, BIA</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> ), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2493.25 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 69.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</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 brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, 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> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2417.91 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 73.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; suma cukrów prostych: 76.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</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, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z woszczyną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i 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> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2274.28 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 77.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</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 brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, 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 : 2212.85 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 67.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; suma cukrów prostych: 82.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</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 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sytko 150g, 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> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2318.41 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 75.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; suma cukrów prostych: 57.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</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 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> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</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 : 2013.92 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 68.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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 , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 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> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</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 : 1875.05 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 68.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 255.16 g; suma cukrów prostych: 53.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 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> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</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 : 2341.07 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 69.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; suma cukrów prostych: 102.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 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> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</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 : 2013.92 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 68.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 150g , Marchew gotowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z brokuła 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 : 2048.61 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 58.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; suma cukrów prostych: 106.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</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> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchewki 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 : 1853.75 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 73.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Szynka 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> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), 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 : 2491.72 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 87.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; suma cukrów prostych: 118.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g;		
<b>czwartek 2024-06-27</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> ), 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 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), 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 : 1892.79 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 75.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 251.81 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
<b>piątek 2024-06-28</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 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,	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 : 2448.22 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 73.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; suma cukrów prostych: 61.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;		
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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 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, <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 : 2028.31 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 73.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</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 : 2531.03 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 74.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; suma cukrów prostych: 68.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g;		
<b>piątek 2024-06-28</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 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 ,	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 : 2406.40 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 71.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;		
<b>piątek 2024-06-28</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 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> ), 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 : 2926.93 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 80.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 475.10 g; suma cukrów prostych: 114.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<b>piątek 2024-06-28</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 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> ), 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 : 2527.42 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 76.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; suma cukrów prostych: 66.24 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</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> ), Szynka 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 : 2091.25 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 104.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 229.84 g; suma cukrów prostych: 43.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</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, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Kefir naturalny 150ml ( <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, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1896.64 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 97.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 198.66 g; suma cukrów prostych: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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> ), 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, 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> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</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 : 1793.86 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 65.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 241.12 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), 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, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2091.25 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 104.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 229.84 g; suma cukrów prostych: 43.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), Szynka 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 80g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, 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> ), Jogurt naturalny 1szt, Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1930.13 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 73.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g; suma cukrów prostych: 77.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</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> ), Szynka 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 : 2092.06 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 100.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 231.66 g; suma cukrów prostych: 44.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.30 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-30</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 małosolne 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2245.59 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 96.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</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 małosolne 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), 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> ), 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, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1943.34 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 82.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 211.74 g; suma cukrów prostych: 28.66 g; Błonnik pokarmowy: 16.96 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</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> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), 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> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2679.64 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 96.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; suma cukrów prostych: 125.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</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 małosolne 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2165.10 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 93.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 248.42 g; suma cukrów prostych: 44.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.04 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</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, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), 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> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2679.64 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 96.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; suma cukrów prostych: 125.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-30</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 , 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> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ),	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 , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2318.53 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 101.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 261.97 g; suma cukrów prostych: 56.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.59 g;		