

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-21</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2285.72 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 100.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 258.00 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</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, <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 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, <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 homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2036.12 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 86.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; suma cukrów prostych: 49.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</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> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.07 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 99.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; suma cukrów prostych: 127.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</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, <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2205.23 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 97.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.29 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</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> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.07 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 99.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; suma cukrów prostych: 127.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-21</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 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> ), 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, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2299.21 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 101.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 253.73 g; suma cukrów prostych: 92.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</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> ), Pasztecik z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z woszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 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, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2294.12 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 82.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztecik z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z woszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	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, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1781.73 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 76.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 218.84 g; suma cukrów prostych: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</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, Marchew parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 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 : 2351.31 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 73.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; suma cukrów prostych: 75.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</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> ), Pasztecik z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z woszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 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 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 : 2252.30 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 79.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; suma cukrów prostych: 52.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Marchew parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 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 : 2146.25 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 67.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; suma cukrów prostych: 81.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 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, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2283.40 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Błonnik pokarmowy: 15.92 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</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> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa minestrone z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>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> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2001.09 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 76.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 273.49 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</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> ), Rzodkiewka 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1887.73 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 77.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; suma cukrów prostych: 43.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-23</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Rozszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa minestrone z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2161.33 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 72.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; suma cukrów prostych: 74.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g , Rozszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa minestrone z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2001.09 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 76.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 273.49 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Rozszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2318.37 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 74.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; suma cukrów prostych: 120.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rzodkiewka 45g , Rozszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1993.16 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 70.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; suma cukrów prostych: 53.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-24</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> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyntka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2324.49 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 87.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; suma cukrów prostych: 74.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyntka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2036.14 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 87.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 212.97 g; suma cukrów prostych: 21.69 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <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> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyntka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2192.62 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 78.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; suma cukrów prostych: 74.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyntka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2234.13 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 86.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 275.60 g; suma cukrów prostych: 74.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Brokuł parowany 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2335.08 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 86.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; suma cukrów prostych: 83.70 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 1g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2064.68 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 76.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; suma cukrów prostych: 74.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</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> ), 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> Jabłka świeże 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1619.88 kcal; Białko ogółem: 62.01 g; Tłuszcz: 56.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 234.18 g; suma cukrów prostych: 43.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</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> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1592.09 kcal; Białko ogółem: 58.63 g; Tłuszcz: 50.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 247.01 g; suma cukrów prostych: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-07-25</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 złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, 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 dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1604.29 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 61.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 220.74 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Błonnik pokarmowy: 14.21 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</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> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Surówka z kapusty białej i buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1578.05 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 53.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 231.03 g; suma cukrów prostych: 39.98 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z dyni 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 : 1793.43 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 61.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 258.95 g; suma cukrów prostych: 61.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.82 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</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 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 krem marchewkowa 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, 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, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1478.72 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz: 50.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 213.17 g; suma cukrów prostych: 41.08 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g;		
<b>piątek 2024-07-26</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> Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2308.29 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 59.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-07-26</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> Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1888.38 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 58.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g;		
<b>piątek 2024-07-26</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> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2532.20 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 74.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; suma cukrów prostych: 68.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
<b>piątek 2024-07-26</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> Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2266.47 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 56.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		
<b>piątek 2024-07-26</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> ), 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, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2532.20 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 74.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; suma cukrów prostych: 68.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
<b>piątek 2024-07-26</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> Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2354.10 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 61.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.26 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-27</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak 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> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.39 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 112.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 230.69 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g;		
<b>sobota 2024-07-27</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 biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</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> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1888.81 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 97.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 195.75 g; suma cukrów prostych: 22.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.58 g;		
<b>sobota 2024-07-27</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały 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> ), 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, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1781.26 kcal; Białko ogółem: 61.84 g; Tłuszcz: 63.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 254.63 g; suma cukrów prostych: 65.16 g; Błonnik pokarmowy: 17.12 g;		
<b>sobota 2024-07-27</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> ), 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 biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza pęczak 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> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.39 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 112.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 230.69 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g;		
<b>sobota 2024-07-27</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały 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 : 2033.90 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 82.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 271.09 g; suma cukrów prostych: 75.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-27</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA</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> ), 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 : 2079.46 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 98.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.30 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; suma cukrów prostych: 53.95 g; Błonnik pokarmowy: 15.94 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), 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 : 2241.18 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 96.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 258.25 g; suma cukrów prostych: 58.49 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</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, <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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>Podwieczerek:</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 : 1938.93 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 82.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 210.16 g; suma cukrów prostych: 30.97 g; Błonnik pokarmowy: 16.71 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, 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> Morela świeża/suszona 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 : 2675.23 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 96.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; suma cukrów prostych: 128.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</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, <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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 : 2160.69 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 93.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g; suma cukrów prostych: 47.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-28</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> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), 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> ), 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 , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2675.23 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 96.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; suma cukrów prostych: 128.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</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 kiszane 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), 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> ), 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 , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2318.58 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 101.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 261.49 g; suma cukrów prostych: 60.29 g; Błonnik pokarmowy: 15.21 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>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> ), 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 , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2256.00 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 78.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; suma cukrów prostych: 56.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <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 , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1726.96 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 73.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 206.50 g; suma cukrów prostych: 35.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</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 , Marchew parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>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> ), 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 , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2401.31 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 79.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; suma cukrów prostych: 77.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-29</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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>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 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 , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2214.18 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 76.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</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 ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>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 , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2196.25 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 73.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; suma cukrów prostych: 83.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</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> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>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 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 , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2333.40 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 83.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</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> ), 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 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> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1959.09 kcal; Białko ogółem: 64.99 g; Tłuszcz: 50.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; suma cukrów prostych: 58.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	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 , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1838.40 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 50.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-30</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa 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> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z dyni 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2046.21 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 55.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa 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> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1959.09 kcal; Białko ogółem: 64.99 g; Tłuszcz: 50.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; suma cukrów prostych: 58.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa 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 , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1852.57 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 53.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; suma cukrów prostych: 66.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunka 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> ), <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2004.04 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 51.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.70 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-31</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> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2297.05 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 83.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2008.70 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 84.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; suma cukrów prostych: 21.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2139.07 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 69.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; suma cukrów prostych: 74.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Rzodkiewka 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2206.69 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 83.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 285.95 g; suma cukrów prostych: 74.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Brokuł parowany 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2285.21 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 78.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Rzodkiewka 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 1g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2092.20 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 76.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.60 g;		