

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-11</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2286.35 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 100.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 257.94 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>niedziela 2024-08-11</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1938.50 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 84.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 206.25 g; suma cukrów prostych: 25.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g;		
<b>niedziela 2024-08-11</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.70 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 99.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;		
<b>niedziela 2024-08-11</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2205.86 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 97.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g;		
<b>niedziela 2024-08-11</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.70 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 99.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-11</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 kiszone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektarynka 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> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowe 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2299.84 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 101.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 253.76 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy 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,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, 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> ), 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 : 2326.37 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 78.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy 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,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, 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 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 : 1813.98 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 73.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 224.31 g; suma cukrów prostych: 38.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</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,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, 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> ), 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 : 2336.81 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 79.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; suma cukrów prostych: 77.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, 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 : 2284.55 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 76.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; suma cukrów prostych: 53.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-12</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Marchew parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, 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 : 2131.76 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 73.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; suma cukrów prostych: 83.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-12</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 drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, 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 : 2403.77 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 84.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</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> ), Szyńka 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> Morela świeża/suszona 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleńką 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1978.55 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 70.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleńką 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> ), Szyńka 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 : 1799.29 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 67.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; suma cukrów prostych: 36.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-13</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> ), Szyńka 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> Morela świeża/suszona 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 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> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1977.46 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 73.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 268.24 g; suma cukrów prostych: 63.74 g; Błonnik pokarmowy: 17.93 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</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> ), Szyńka 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> Morela świeża/suszona 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g , Surówka z kapusty białej z zieleńką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1978.55 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 70.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 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> ), 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> Morela świeża/suszona 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g , Cukinia parowana 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 : 1798.85 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 71.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;		
<b>wtorek 2024-08-13</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> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g , Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1950.73 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 69.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 272.97 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-14</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 jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2435.60 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 94.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; suma cukrów prostych: 74.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;		
<b>środa 2024-08-14</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 jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</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 : 2147.25 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 94.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 226.75 g; suma cukrów prostych: 21.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;		
<b>środa 2024-08-14</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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 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> ), 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 : 2192.81 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 78.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; suma cukrów prostych: 76.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;		
<b>środa 2024-08-14</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 jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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 : 2345.24 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 93.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-14</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 sopočka 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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 100g ( <b>GLU, BIA</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 : 2335.27 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 87.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; suma cukrów prostych: 85.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;		
<b>środa 2024-08-14</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 sopočka 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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 90g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 100g ( <b>GLU, BIA</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 : 2064.87 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 77.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; suma cukrów prostych: 76.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</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 dyniowo-marchewkowa 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 : 1663.74 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 56.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 245.22 g; suma cukrów prostych: 56.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</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 dyniowo-marchewkowa 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 kapusty białej z zieleniną 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 : 1687.08 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 55.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 259.71 g; suma cukrów prostych: 36.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-15</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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 : 1729.64 kcal; Białko ogółem: 59.02 g; Tłuszcz: 63.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; suma cukrów prostych: 66.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</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 dyniowo-marchewkowa 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 : 1621.92 kcal; Białko ogółem: 59.92 g; Tłuszcz: 53.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; suma cukrów prostych: 53.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 : 1918.78 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 62.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g;		
<b>czwartek 2024-08-15</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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 : 1604.07 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 51.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 238.68 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;		
<b>piątek 2024-08-16</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 pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy 50ml ( <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 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 : 2331.56 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 76.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; suma cukrów prostych: 65.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy 50ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica 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> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1925.96 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 76.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 228.91 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		
<b>piątek 2024-08-16</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 brokułowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy 50ml ( <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> ), Połędwica 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 : 2268.09 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 67.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; suma cukrów prostych: 71.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g;		
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 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 pomidorowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy 50ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica 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 : 2289.74 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 74.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;		
<b>piątek 2024-08-16</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 brokułowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy 50ml ( <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> ), Połędwica 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 : 2268.09 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 67.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; suma cukrów prostych: 71.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g;		
<b>piątek 2024-08-16</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 brokułowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy 50ml ( <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> ), Połędwica 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 : 2264.48 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 69.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.34 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-17</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,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka wielowarzywna 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 : 2219.09 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 107.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;		
<b>sobota 2024-08-17</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,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 1927.46 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 93.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 203.40 g; suma cukrów prostych: 24.24 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g;		
<b>sobota 2024-08-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), 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 : 1964.55 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 77.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; suma cukrów prostych: 68.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g;		
<b>sobota 2024-08-17</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,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka wielowarzywna 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 : 2219.09 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 107.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;		
<b>sobota 2024-08-17</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1964.91 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 77.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; suma cukrów prostych: 68.22 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-17</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,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2134.69 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 97.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 253.57 g; suma cukrów prostych: 57.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;		
<b>niedziela 2024-08-18</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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> Galaretko owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2286.35 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 100.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 257.94 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>niedziela 2024-08-18</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 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> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1938.50 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 84.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 206.25 g; suma cukrów prostych: 25.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g;		
<b>niedziela 2024-08-18</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, Szyńka 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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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> Galaretko owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.70 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 99.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;		
<b>niedziela 2024-08-18</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> Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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> Galaretko owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2205.86 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 97.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <i>SEL</i> ), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szyńka bartnika drobiowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowe 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.70 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 99.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;		
<b>niedziela 2024-08-18</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rzymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki kiszane 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szyńka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowe 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2299.84 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 101.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 253.76 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Połędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2542.11 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 98.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <i>BIA</i> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Połędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2029.72 kcal; Białko ogółem: 64.37 g; Tłuszcz: 93.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 260.63 g; suma cukrów prostych: 42.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Połędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Serek jogurtowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2481.54 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 94.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; suma cukrów prostych: 100.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-19</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 ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2500.29 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz: 96.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; suma cukrów prostych: 57.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</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 , Dynia parowana 45g , Sałata 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> ), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2276.48 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 88.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; suma cukrów prostych: 106.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</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 ,	Herbata 200ml , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Marchew parowana 100g ,	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 : 2535.21 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 99.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; suma cukrów prostych: 97.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g;		
<b>wtorek 2024-08-20</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 z fasolką szparagową 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2182.63 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 102.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 244.11 g; suma cukrów prostych: 42.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g;		
<b>wtorek 2024-08-20</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> ), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	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 : 2054.49 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 104.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 201.01 g; suma cukrów prostych: 37.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-20</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> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2229.01 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 84.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; suma cukrów prostych: 81.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;		
<b>wtorek 2024-08-20</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> ), Szyńka 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 z fasolką szparagową 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka 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 : 2182.63 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 102.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 244.11 g; suma cukrów prostych: 42.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g;		
<b>wtorek 2024-08-20</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> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	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 : 2017.52 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 80.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 256.77 g; suma cukrów prostych: 64.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;		
<b>wtorek 2024-08-20</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> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka 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 : 2185.18 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 79.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		