

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos dyniowo-marchewkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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 : 2329.96 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 100.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 274.87 g; suma cukrów prostych: 81.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g;		
<b>środa 2024-08-21</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos dyniowo-marchewkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , 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 : 2041.62 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 101.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 192.51 g; suma cukrów prostych: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g;		
<b>środa 2024-08-21</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 krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos dyniowo-marchewkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2281.64 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 85.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;		
<b>środa 2024-08-21</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos dyniowo-marchewkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2239.60 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 100.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 255.14 g; suma cukrów prostych: 81.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-21</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 krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos dyniowo-marchewkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2424.10 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 94.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; suma cukrów prostych: 92.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;		
<b>środa 2024-08-21</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos dyniowo-marchewkowy 50g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa 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 : 2044.22 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 84.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 255.89 g; suma cukrów prostych: 81.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.58 g;		
<b>czwartek 2024-08-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 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 marchewki 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 : 1820.15 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 71.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 236.51 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		
<b>czwartek 2024-08-22</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 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 marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1738.29 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 62.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; suma cukrów prostych: 28.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-22</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> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Brokuł parowany 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 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> ), 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 : 1941.05 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 83.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 241.36 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g;		
<b>czwartek 2024-08-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 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 marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica 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 : 1778.32 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 69.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 233.36 g; suma cukrów prostych: 48.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		
<b>czwartek 2024-08-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 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 ,	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 : 2150.02 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 83.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g;		
<b>czwartek 2024-08-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 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 ,	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 : 1834.51 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 72.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 238.54 g; suma cukrów prostych: 52.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;		
<b>piątek 2024-08-23</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 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 : 2126.85 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 56.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-23</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 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 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 : 1721.25 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 56.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 224.18 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g;		
<b>piątek 2024-08-23</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> Morela świeża/suszona 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> ), 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 : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; suma cukrów prostych: 64.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
<b>piątek 2024-08-23</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 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 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 : 2085.03 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; suma cukrów prostych: 57.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		
<b>piątek 2024-08-23</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> Morela świeża/suszona 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> ), 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 : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; suma cukrów prostych: 64.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
<b>piątek 2024-08-23</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> Morela świeża/suszona 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> ), 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 : 2204.88 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 61.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2110.92 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 93.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 264.51 g; suma cukrów prostych: 40.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1939.26 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 87.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 235.45 g; suma cukrów prostych: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Dynia parowana 100g,	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 : 1815.58 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 59.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 290.53 g; suma cukrów prostych: 64.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2110.92 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 93.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 264.51 g; suma cukrów prostych: 40.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
<b>sobota 2024-08-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, 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 : 1815.95 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 59.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 290.62 g; suma cukrów prostych: 64.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, 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> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1995.45 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz: 79.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; suma cukrów prostych: 53.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		
<b>niedziela 2024-08-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Pomidory z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2219.74 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 95.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 249.54 g; suma cukrów prostych: 50.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.37 g;		
<b>niedziela 2024-08-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Pomidory z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), 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 : 1871.89 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 80.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 197.86 g; suma cukrów prostych: 17.56 g; Błonnik pokarmowy: 15.82 g;		
<b>niedziela 2024-08-25</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> 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 2024-08-25</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 kiszane 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> ), Pomidory z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), 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> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2139.25 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 93.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; suma cukrów prostych: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 16.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25		
Dieta: MCZ DIETA PAPPKOWATA		
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 mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), 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 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 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;		
niedziela 2024-08-25		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
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;		
poniedziałek 2024-08-26		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2300.86 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 84.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; suma cukrów prostych: 56.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g;		
poniedziałek 2024-08-26		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1788.47 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 79.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 216.74 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g;		
poniedziałek 2024-08-26		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix салат 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.98 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 75.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 332.77 g; suma cukrów prostych: 58.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-26</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 szpinakowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z woszczyną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</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> ), 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 : 2259.03 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 82.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <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> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2021.93 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 70.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</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> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 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 : 2290.13 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 80.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</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> ), mieszanka europejska 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 : 1969.22 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 50.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</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> ), mieszanka europejska 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>Podwieczerek:</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 : 1831.60 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 51.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; suma cukrów prostych: 50.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-27</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 pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2048.28 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 56.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; suma cukrów prostych: 83.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</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> ), mieszanka europejska 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 : 1969.22 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 50.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</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 2024-08-27</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> ), mieszanka europejska 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 : 2014.17 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 51.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 2024-08-28</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 2024-08-28</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 : 2200.18 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 78.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; suma cukrów prostych: 75.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g;		
<b>środa 2024-08-28</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 2024-08-28</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 : 2342.64 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 86.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; suma cukrów prostych: 84.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;		
<b>środa 2024-08-28</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 : 2072.24 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 76.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 273.77 g; suma cukrów prostych: 75.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1998.54 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 83.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</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 jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1853.92 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 69.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 257.56 g; suma cukrów prostych: 30.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-29</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> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2047.74 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 86.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 257.11 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Mizeria z jogurtem 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1956.71 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 81.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</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> ), Powidła śliwkowe 25g , Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), 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 : 2240.55 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 86.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; suma cukrów prostych: 71.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2002.84 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 84.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 248.00 g; suma cukrów prostych: 50.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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 koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 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 : 2121.88 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 64.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; suma cukrów prostych: 59.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30</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 koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</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 : 1716.28 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 64.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 208.06 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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> Morela świeża/suszona 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</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 : 2120.99 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 58.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; suma cukrów prostych: 63.32 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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 koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</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 : 2080.06 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 62.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; suma cukrów prostych: 56.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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> Morela świeża/suszona 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</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 : 2120.99 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 58.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; suma cukrów prostych: 63.32 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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> Morela świeża/suszona 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</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 : 2117.38 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 60.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; suma cukrów prostych: 61.17 g; Błonnik pokarmowy: 15.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2032.42 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 87.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 253.57 g; suma cukrów prostych: 40.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;		
<b>sobota 2024-08-31</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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1860.76 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 81.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 224.51 g; suma cukrów prostych: 24.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1733.49 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 53.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; suma cukrów prostych: 80.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.13 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</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> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2032.42 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 87.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 253.57 g; suma cukrów prostych: 40.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1733.85 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 53.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; suma cukrów prostych: 80.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ryż biały na sypko 150g , 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> ), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1908.49 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz: 73.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 268.06 g; suma cukrów prostych: 50.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.02 g;		