

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2041.78 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 58.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g;		
środa 2024-09-11		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (GLU, SOJ, SEL), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1753.44 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 59.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 202.15 g; suma cukrów prostych: 20.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.58 g;		
środa 2024-09-11		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Marchew parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Przecier owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1891.04 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 51.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; suma cukrów prostych: 94.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;		
środa 2024-09-11		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1951.42 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 58.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; suma cukrów prostych: 73.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Marchew parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Przecier owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2033.51 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 60.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; suma cukrów prostych: 103.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g;		
środa 2024-09-11		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 1g ,	Zupa brokułowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1762.21 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 50.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 252.92 g; suma cukrów prostych: 74.72 g; Błonnik pokarmowy: 13.93 g;		
czwartek 2024-09-12		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sytko 150g , Surówka z kapusty białej z zieleńką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1765.10 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 70.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 239.45 g; suma cukrów prostych: 40.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;		
czwartek 2024-09-12		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sytko 150g , Surówka z kapusty białej z zieleńką 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1783.38 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 69.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; suma cukrów prostych: 20.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-12 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos mięsny z jarzynami 200g (GLU, SEL), Ryż biały na sypko 150g, Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Kielbasa żywiecka 30g, Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1765.26 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 72.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 234.01 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos meksykański z wieprzowiną 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleńką 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1723.28 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 68.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 236.30 g; suma cukrów prostych: 37.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos mięsny z jarzynami 200g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g (GLU), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2018.67 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 76.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 278.38 g; suma cukrów prostych: 62.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek jogurtowy 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż brązowy na sypko 150g, Sos mięsny z jarzynami 200g (GLU, SEL), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1692.33 kcal; Białko ogółem: 62.23 g; Tłuszcz: 68.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 225.52 g; suma cukrów prostych: 40.88 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
piątek 2024-09-13 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Poledwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: 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
piątek 2024-09-13		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2120.36 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 58.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2120.36 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 58.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2116.75 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 60.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Błonnik pokarmowy: 15.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-14		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2228.81 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 107.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 238.01 g; suma cukrów prostych: 43.91 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1937.18 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 93.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 205.18 g; suma cukrów prostych: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1969.41 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 78.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 263.32 g; suma cukrów prostych: 86.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml (BIA), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Arbuz 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2228.81 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 107.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 238.01 g; suma cukrów prostych: 43.91 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1969.77 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 78.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 263.41 g; suma cukrów prostych: 86.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-14		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyńka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2144.41 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 97.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 255.36 g; suma cukrów prostych: 57.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g;		
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Tzatziki 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: Sok warzywny 200g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2238.30 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 96.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 251.56 g; suma cukrów prostych: 52.31 g; Błonnik pokarmowy: 15.98 g;		
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Tzatziki 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: Sok warzywny 200g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1890.45 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 80.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 199.88 g; suma cukrów prostych: 19.26 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g;		
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: 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 2024-09-15		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Nektarynka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Tzatziki 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2157.81 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 93.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; suma cukrów prostych: 40.85 g; Błonnik pokarmowy: 15.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-15 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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 2024-09-15 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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 2024-09-16 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Herbata 200ml , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Warzywa po chińsku 200g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Marchew parowana 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Morela świeża/suszona 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.11 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 102.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; suma cukrów prostych: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Morela świeża/suszona 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1982.85 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 99.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 193.82 g; suma cukrów prostych: 34.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-17		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Seler parowany 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Morela świeża/suszone 70g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2137.89 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 83.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		
wtorek 2024-09-17		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Morela świeża/suszone 70g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.11 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 102.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; suma cukrów prostych: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g;		
wtorek 2024-09-17		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Seler parowany 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Morela świeża/suszone 70g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1926.40 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 78.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 237.78 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g;		
wtorek 2024-09-17		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Morela świeża/suszone 70g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g (GLU, BIA, SEL), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2103.78 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 78.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-18		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (GLU, BIA), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynea drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2412.33 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 89.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g;		
środa 2024-09-18		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (GLU, SOJ, SEL), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (GLU, BIA), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynea drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2123.99 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 90.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 230.92 g; suma cukrów prostych: 30.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g;		
środa 2024-09-18		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Przecier owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (GLU, BIA), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA, SEL), Szynea drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2319.34 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 77.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g;		
środa 2024-09-18		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (GLU, BIA), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynea drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2321.97 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 88.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; suma cukrów prostych: 82.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-18		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Przecier owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (GLU, BIA), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2461.80 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 85.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; suma cukrów prostych: 86.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g;		
środa 2024-09-18		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 1g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Udo z indyka b/kości 90g (SEL), Sos z zielonego groszku 100g (GLU, BIA), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2197.07 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 77.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;		
czwartek 2024-09-19		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1649.59 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 56.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 241.56 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;		
czwartek 2024-09-19		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Papryka czerwona świeża 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1624.95 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz: 50.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 255.68 g; suma cukrów prostych: 37.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;		
czwartek 2024-09-19		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1726.21 kcal; Białko ogółem: 59.18 g; Tłuszcz: 62.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 246.78 g; suma cukrów prostych: 66.73 g; Błonnik pokarmowy: 17.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-19 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłka świeże 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1607.77 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz: 53.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 238.41 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;		
czwartek 2024-09-19 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g (GLU), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1914.73 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 62.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;		
czwartek 2024-09-19 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g (RYB, SOJ, SEL), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pierogi ruskie- GOTOWE 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-20 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-20 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g, Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa brokułowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2237.22 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 67.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g;		
piątek 2024-09-20		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-20		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa brokułowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA, SEL), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2237.22 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 67.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g;		
piątek 2024-09-20		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia świeża 70g ,	Zupa brokułowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU, BIA), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.61 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 69.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.46 g;		