

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa solferino 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 : 2202.02 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 102.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; suma cukrów prostych: 45.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
<b>sobota 2024-09-21</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 solferino 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 : 1910.39 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 88.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 226.05 g; suma cukrów prostych: 25.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g;		
<b>sobota 2024-09-21</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> ), 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 krem z dyni i marchewki 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 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 : 1969.55 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 69.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; suma cukrów prostych: 87.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g;		
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa solferino 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 : 2202.02 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 102.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; suma cukrów prostych: 45.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, 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 : 1969.92 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 69.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 200g, 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 : 2144.56 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 88.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g;		
<b>niedziela 2024-09-22</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> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>GLU, 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 : 2275.52 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 98.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; suma cukrów prostych: 52.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.21 g;		
<b>niedziela 2024-09-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</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 : 1927.68 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 82.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 207.81 g; suma cukrów prostych: 19.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;		
<b>niedziela 2024-09-22</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> ), Marchew oprószana 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), 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 : 2452.71 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 101.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; suma cukrów prostych: 129.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
<b>niedziela 2024-09-22</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> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>GLU, 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 : 2195.04 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 95.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 248.09 g; suma cukrów prostych: 40.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyinka drobiowa familijna 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <i>SEL</i> ), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szyinka bartnika drobiowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA, SEL</i> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkowa owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2452.71 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 101.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; suma cukrów prostych: 129.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
<b>niedziela 2024-09-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki kiszzone 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Bitka drobiowa 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szyinka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkowa owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2331.85 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 103.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; suma cukrów prostych: 94.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.67 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Filet rybny na parze 90g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sos grecki 100g ( <i>SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Połędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2326.37 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 78.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Filet rybny na parze 90g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sos grecki 100g ( <i>SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <i>BIA</i> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Połędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1813.98 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 73.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 224.31 g; suma cukrów prostych: 38.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <i>GLU, BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Serek śmietankowy 30g ( <i>BIA</i> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <i>GLU, BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Filet rybny na parze 90g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Sos grecki 100g ( <i>SEL</i> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Połędwica Ani 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Serek jogurtowy 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta warzywna 45g ( <i>SEL</i> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2340.62 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 79.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-23</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 ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2284.55 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 76.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; suma cukrów prostych: 53.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</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 ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.56 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 73.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</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 ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2403.77 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 84.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1938.98 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 50.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1818.28 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 50.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.48 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 20g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2015.30 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 55.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; suma cukrów prostych: 78.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g;		
wtorek 2024-09-24		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1938.98 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 50.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g;		
wtorek 2024-09-24		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 20g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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 : 1819.60 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 53.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; suma cukrów prostych: 62.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.35 g;		
wtorek 2024-09-24		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Morela świeża/suszona 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> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1983.93 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 51.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-25</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z 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> ), Szynka 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 : 2154.34 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 84.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; suma cukrów prostych: 74.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;		
<b>środa 2024-09-25</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka 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 : 1866.00 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 85.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 190.00 g; suma cukrów prostych: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g;		
<b>środa 2024-09-25</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 z szynki wieprzowej 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> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szynka 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 : 2207.65 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 79.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; suma cukrów prostych: 77.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;		
<b>środa 2024-09-25</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 ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z 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> ), Szynka 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 : 2063.98 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 84.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; suma cukrów prostych: 74.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-25</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 z szynki wieprzowej 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 : 2350.11 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 88.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; suma cukrów prostych: 86.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g;		
<b>środa 2024-09-25</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 krem z białych warzyw 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 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 : 2079.71 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 78.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; suma cukrów prostych: 77.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g;		
<b>czwartek 2024-09-26</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, 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 wielowarzywna 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 : 1857.37 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 77.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 230.42 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g;		
<b>czwartek 2024-09-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g, 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 wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1780.57 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 68.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 244.81 g; suma cukrów prostych: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-26</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 warzywna 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 : 1937.62 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 82.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 241.89 g; suma cukrów prostych: 62.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g;		
<b>czwartek 2024-09-26</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 , 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 wielowarzywna 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 : 1815.55 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 75.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 227.27 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g;		
<b>czwartek 2024-09-26</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 2024-09-26</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 , 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 : 1829.89 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 73.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 233.62 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g;		
<b>piątek 2024-09-27</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 2024-09-27</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 2024-09-27</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 2024-09-27</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 2024-09-27</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 2024-09-27</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 2024-09-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.42 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 94.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 234.00 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 13.97 g;		
<b>sobota 2024-09-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1951.76 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 88.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 204.94 g; suma cukrów prostych: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 13.85 g;		
<b>sobota 2024-09-28</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,	Kompot owocowy 200ml, Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), 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 : 1833.95 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz: 68.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Błonnik pokarmowy: 14.68 g;		
<b>sobota 2024-09-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 100g ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.42 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 94.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 234.00 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 13.97 g;		
<b>sobota 2024-09-28</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,	Kompot owocowy 200ml, Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), 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 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1834.32 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz: 68.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 245.24 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 14.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-28</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,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Dynia parowana 100g,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2004.10 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 88.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 236.17 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Błonnik pokarmowy: 13.91 g;		
<b>niedziela 2024-09-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), 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> Galaretko owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2158.97 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 91.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 249.18 g; suma cukrów prostych: 47.83 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g;		
<b>niedziela 2024-09-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), 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 : 1811.13 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 75.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 197.50 g; suma cukrów prostych: 14.78 g; Błonnik pokarmowy: 15.75 g;		
<b>niedziela 2024-09-29</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> Gruszka pieczona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretko owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2288.16 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 88.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; suma cukrów prostych: 83.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g;		
<b>niedziela 2024-09-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 90g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), 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> Galaretko owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2078.49 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 88.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 237.78 g; suma cukrów prostych: 36.37 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowe 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2288.16 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 88.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; suma cukrów prostych: 83.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g;		
<b>niedziela 2024-09-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka 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 : 2167.30 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 90.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; suma cukrów prostych: 48.60 g; Błonnik pokarmowy: 14.96 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej 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 sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2346.24 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 81.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Surówka z kapusty białej 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 sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1833.85 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 76.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 234.52 g; suma cukrów prostych: 37.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa krem z cukinii 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> ), Marchew 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 sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2208.03 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 76.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; suma cukrów prostych: 100.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-30</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 szczawiowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty białej 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 : 2304.41 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 79.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; suma cukrów prostych: 52.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</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 krem z cukinii 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> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2002.98 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 70.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; suma cukrów prostych: 106.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</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 krem z cukinii 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> ), Marchew 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 : 2271.18 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 81.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; suma cukrów prostych: 99.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g;		