

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paszтет 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: 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), 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 : 2622.01 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 100.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU), masło extra 12g (BIA), Paszтет z blachy drobiowy 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), 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 naturalny 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2109.62 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 95.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; suma cukrów prostych: 55.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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), Polędwica 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 : 2561.43 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 96.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; suma cukrów prostych: 113.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU. | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paszтет 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 : 2580.19 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 98.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| 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; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-11 | | |
| 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 sytko 150g , Marchew parowana 100g , | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtusty 30g (BIA), Połędwica 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 : 2615.11 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 101.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; suma cukrów prostych: 110.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka 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: Gruszka 70g , | Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 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), Szyńka 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 : 2160.36 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 103.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 237.70 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka 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: Gruszka 70g , | Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczerek: Surówka wielowarzywna 100g , | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka 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 : 2027.16 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 104.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 193.24 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g , | Zupa dyniowo-marchewkowa 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), Szyńka 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 : 2138.99 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 82.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; suma cukrów prostych: 86.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| 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: Gruszka 70g, | Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 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 : 2160.36 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 103.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 237.70 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| 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), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa dyniowo-marchewkowa 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 : 1927.50 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 78.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 240.39 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| 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), mieszanka europejska 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Zupa dyniowo-marchewkowa 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 : 2102.04 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 78.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; suma cukrów prostych: 65.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Połędwica 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: Banan 70g, | Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyunka 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 : 2452.97 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 94.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Bulion warzywny 350g (GLU, SOJ, SEL), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 70g, | Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: Sok warzywny 1szt (SEL), | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2164.63 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 95.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 216.69 g; suma cukrów prostych: 20.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Brokuł parowany 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z makiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Przecier owocowy 100g 1szt, | Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Seler parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szyńka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2351.51 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 86.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; suma cukrów prostych: 74.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| 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 sopočka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z makiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g, | Zupa kalafiorowa z ryżem 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), 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 : 2362.61 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 93.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Błonnik pokarmowy: 17.36 g; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Brokuł parowany 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z makiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Przecier owocowy 100g 1szt, | Zupa brokułowa z ryżem 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Seler parowany 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 : 2443.88 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 95.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; suma cukrów prostych: 84.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-11-13 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 , Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g , | Zupa brokułowa z ryżem 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), 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 : 2172.58 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 85.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; suma cukrów prostych: 74.18 g; Błonnik pokarmowy: 14.15 g; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g , 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), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), 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 : 1853.96 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 75.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 241.78 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 150g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g , 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), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA), | 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 : 1774.24 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 64.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 252.03 g; suma cukrów prostych: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g , | Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Kompot owocowy 200ml , Brokuł parowany 100g , | 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 : 1936.00 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 81.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 250.78 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU. | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g , 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), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), 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 : 1812.13 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 73.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 238.63 g; suma cukrów prostych: 51.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Powidla śliwkowe 25g, Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g, | Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 150g (GLU), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2104.27 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 80.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; suma cukrów prostych: 93.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Paprykarz 30g, Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g, | Brokuł parowany 100g, Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU), 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 : 1808.44 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 70.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 238.89 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; | | |
| piątek 2024-11-15 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), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), 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 2024-11-15 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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, Podwieczorek: 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), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), 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; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2216.07 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 66.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-15 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 półtusty 20g (BIA), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g (SEL, GOR), 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 2024-11-15 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), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2216.07 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 66.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; | | |
| piątek 2024-11-15 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 półtusty 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; | | |
| sobota 2024-11-16 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, 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: Mandarynka świeża 70g, | Zupa solferino z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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 : 1925.18 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 82.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 261.73 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; | | |
| sobota 2024-11-16 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: Mandarynka świeża 70g, | Zupa solferino z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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 : 1753.52 kcal; Białko ogółem: 53.75 g; Tłuszcz: 76.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; suma cukrów prostych: 30.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-16 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka 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 krem z dyni i marchewki 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyunka 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 : 1849.58 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 60.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; | | |
| sobota 2024-11-16 | | |
| 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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml (BIA), Mix sałat 5g, II Śniadanie: Mandarynka świeża 70g, | Zupa solferino z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyunka 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 : 1925.18 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 82.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 261.73 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; | | |
| sobota 2024-11-16 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka 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 krem z dyni i marchewki 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyunka 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 : 1849.95 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 60.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; suma cukrów prostych: 83.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; | | |
| sobota 2024-11-16 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, 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 krem z dyni i marchewki 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szyunka 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 : 2024.59 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz: 80.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; suma cukrów prostych: 53.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| 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 kiszane 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szyunka 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 : 2279.30 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 98.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; suma cukrów prostych: 49.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Gruszka 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200g (SEL), | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka 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 : 1931.46 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 82.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 209.45 g; suma cukrów prostych: 16.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2403.33 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 98.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; suma cukrów prostych: 83.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| 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 kiszone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Gruszka 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka 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 : 2198.82 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 95.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 249.73 g; suma cukrów prostych: 37.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2403.33 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 98.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; suma cukrów prostych: 83.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| 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 kiszone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g, | Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Szynka 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 : 2303.62 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 101.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; suma cukrów prostych: 48.46 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 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: Jabłka świeże 70g , | Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretko drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2364.79 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 79.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Chleb ziarnisty 100g (GLU), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml II Śniadanie: Jabłka świeże 70g , | Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA), | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretko drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 1852.40 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 74.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; suma cukrów prostych: 46.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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 , | Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretko drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2379.03 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 79.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-18 | | |
| 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 , | Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Galaretko drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2322.96 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 77.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; | | |
| poniedziałek 2024-11-18 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| 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 , | Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), 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 : 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; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-18 | | |
| 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 , | Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g (GLU, SOJ, SEL), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtusty 30g (BIA), Galaretki drobiowa 100g (GLU, SOJ, SEL), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2442.19 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 84.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; suma cukrów prostych: 67.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.03 g; | | |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| 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 , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), | 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 : 1813.54 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 73.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 238.74 g; suma cukrów prostych: 42.26 g; Błonnik pokarmowy: 17.83 g; | | |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), 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 : 1831.82 kcal; Białko ogółem: 63.37 g; Tłuszcz: 72.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 251.87 g; suma cukrów prostych: 22.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; | | |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| 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 80g , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), | 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 : 1908.27 kcal; Białko ogółem: 64.50 g; Tłuszcz: 78.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; suma cukrów prostych: 53.67 g; Błonnik pokarmowy: 16.38 g; | | |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| 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), Serek jogurtowy 30g (BIA), Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), | 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 : 1771.72 kcal; Białko ogółem: 63.64 g; Tłuszcz: 71.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 235.59 g; suma cukrów prostych: 38.79 g; Błonnik pokarmowy: 17.83 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g, Szyńka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 80g, | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL), Ryż biały na sytko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), | 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 : 2144.57 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 81.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; suma cukrów prostych: 62.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; | | |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY | | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (GLU, JAJ, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), 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: Jabłko pieczone 80g, | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (GLU, SOJ, SEL), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL), Ryż biały na sytko 150g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA), | 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 : 1818.23 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 73.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 236.56 g; suma cukrów prostych: 41.04 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g; | | |
| środa 2024-11-20 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopočka 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: Banan 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 sytko 150g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g, 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 : 2312.12 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 82.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; suma cukrów prostych: 82.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; | | |
| środa 2024-11-20 | | |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | |
| Bulion warzywny 350g (GLU, SOJ, SEL), Chleb ziarnisty 60g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 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 sytko 150g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczerek: 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 : 2023.77 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 83.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 241.11 g; suma cukrów prostych: 29.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-11-20 | | |
| 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 , Cukinia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g , | 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 sytko 150g (GLU), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szyunka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2258.41 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 77.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; suma cukrów prostych: 84.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; | | |
| środa 2024-11-20 | | |
| 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: Banan 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 sytko 150g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 200ml , | Chleb ziarnisty 100g (GLU), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szyunka 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 : 2221.76 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 81.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; suma cukrów prostych: 81.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; | | |
| środa 2024-11-20 | | |
| 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 , Cukinia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g , | 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 sytko 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 : 2422.02 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 87.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; suma cukrów prostych: 94.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; | | |
| środa 2024-11-20 | | |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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: Banan 70g , | 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 sytko 150g (GLU), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , | Bułka pszenna 100g (GLU), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Szyunka 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 : 2254.30 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 77.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; suma cukrów prostych: 85.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; | | |