

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-21</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> ), 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,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1875.60 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 76.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 231.87 g; suma cukrów prostych: 47.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g;		
<b>czwartek 2024-11-21</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,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), 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> ), 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 : 1795.89 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 65.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; suma cukrów prostych: 31.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g;		
<b>czwartek 2024-11-21</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 złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, 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> ), 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 : 1817.03 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 72.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 238.87 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g;		
<b>czwartek 2024-11-21</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> ), 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,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1833.78 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 74.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 228.72 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g;		
<b>czwartek 2024-11-21</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> ), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2009.59 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 72.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; suma cukrów prostych: 84.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-21</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, Szynka złociста 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,	Barszcz biały z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos jarzynowy z kurczakiem 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Połędwica 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 : 1799.01 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 67.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 230.46 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g;		
<b>piątek 2024-11-22</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> Śliwka świeża/mrożona 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> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2164.89 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 58.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; suma cukrów prostych: 41.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.81 g;		
<b>piątek 2024-11-22</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> Śliwka świeża/mrożona 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> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1759.29 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 58.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 229.06 g; suma cukrów prostych: 41.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.01 g;		
<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa 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</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 : 2361.20 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 73.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; suma cukrów prostych: 68.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;		
<b>piątek 2024-11-22</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> Śliwka świeża/mrożona 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> ), Sałatka makaronowa z majonezem 45g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.07 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 56.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; suma cukrów prostych: 38.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa 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> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <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 : 2361.20 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 73.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; suma cukrów prostych: 68.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;		
<b>piątek 2024-11-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa 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> ), 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 : 2235.12 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 61.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; suma cukrów prostych: 66.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g;		
<b>sobota 2024-11-23</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> Mandarynka świeża 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 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 : 1951.78 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 82.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 258.29 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
<b>sobota 2024-11-23</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> Mandarynka świeża 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 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> ), Szyńka 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 : 1780.12 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 76.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; suma cukrów prostych: 29.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;		
<b>sobota 2024-11-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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> ), Szyńka 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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka 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 : 1796.43 kcal; Białko ogółem: 59.17 g; Tłuszcz: 66.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 255.85 g; suma cukrów prostych: 80.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-23</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> Mandarynka świeża 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 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 : 1951.78 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 82.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 258.29 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
<b>sobota 2024-11-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PĄPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	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> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1813.90 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 66.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 261.71 g; suma cukrów prostych: 81.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g;		
<b>sobota 2024-11-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁĄTWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 150g, Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 1988.54 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 86.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g;		
<b>niedziela 2024-11-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁĄTWOSTRAWNA</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> Gruszka 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> Galaretkę owocową 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-11-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁĄTWOPRZYSWAJALNYCH 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> Gruszka 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>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt,	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 : 1977.06 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 84.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 213.05 g; suma cukrów prostych: 21.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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 rodzinna 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 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</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 : 2435.33 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 100.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; suma cukrów prostych: 125.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g;		
<b>niedziela 2024-11-24</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> Gruszka 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 : 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;		
<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</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 rodzinna 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 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</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 : 2435.33 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 100.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; suma cukrów prostych: 125.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g;		
<b>niedziela 2024-11-24</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 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 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 : 2335.63 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 103.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 259.63 g; suma cukrów prostych: 91.17 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</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 minestrone z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2251.88 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 77.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-25</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 drobiowy 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 jarzynowa z makaronem (OT) 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1759.33 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 72.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 225.22 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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 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,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2280.49 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 78.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</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 minestrone z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2210.06 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 75.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; suma cukrów prostych: 59.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</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 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,	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 : 2075.44 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 72.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; suma cukrów prostych: 71.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</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 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,	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 : 2343.64 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 83.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; suma cukrów prostych: 64.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż z jabłkami 300g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1943.39 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 50.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		
<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 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> Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1800.71 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 51.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 276.36 g; suma cukrów prostych: 44.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g;		
<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 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> ), Szynka 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 : 2004.13 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 55.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g;		
<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Roszponka 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 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> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g, Papryka czerwona świeża 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1943.39 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 50.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b></span>		
Zupa mleczna z kaszą manną 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> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 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 : 1808.43 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 52.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; suma cukrów prostych: 59.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;		
<b>wtorek 2024-11-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b></span>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 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> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1967.19 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz: 50.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g;		
<b>środa 2024-11-27</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica 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> Banan 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 sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 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 : 2086.86 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 77.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; suma cukrów prostych: 81.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g;		
<b>środa 2024-11-27</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b></span>		
Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica 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> Banan 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 sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), 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 : 1798.51 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 78.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 206.85 g; suma cukrów prostych: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-27</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> Banan 70g,	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</b> ), Szynka drobiowa familijna 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 : 2145.91 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 78.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g;		
<b>środa 2024-11-27</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> Banan 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 kapusty białej i buraczków 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 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 : 1996.50 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 77.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; suma cukrów prostych: 81.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g;		
<b>środa 2024-11-27</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> Banan 70g,	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 : 2309.52 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 88.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; suma cukrów prostych: 94.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;		
<b>środa 2024-11-27</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> Banan 70g,	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 : 2136.95 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 78.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; suma cukrów prostych: 85.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-28</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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), makaron razowy 150g, Surówka z marchewki i selera 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 : 1583.05 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 58.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 214.93 g; suma cukrów prostych: 47.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), makaron razowy 150g, Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1503.33 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 48.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 225.19 g; suma cukrów prostych: 31.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;		
<b>czwartek 2024-11-28</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 złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Cukinia parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta 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 : 2008.90 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 87.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; suma cukrów prostych: 109.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g;		
<b>czwartek 2024-11-28</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, 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 soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), makaron razowy 150g, Surówka z marchewki i selera 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1541.22 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 56.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 211.78 g; suma cukrów prostych: 44.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPPKOWATA</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, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), makaron razowy 150g, Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1895.72 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 69.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 259.76 g; suma cukrów prostych: 107.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-28</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 , Szynka złociста 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 soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), makaron razowy 150g , Marchew parowana 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 wieśniowa 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 : 1580.45 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 59.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 210.96 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g;		
<b>piątek 2024-11-29</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> Śliwka świeża/mrożona 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica 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 : 2273.69 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 70.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;		
<b>piątek 2024-11-29</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 , Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Śliwka świeża/mrożona 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 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> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1868.08 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 70.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 223.53 g; suma cukrów prostych: 59.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g;		
<b>piątek 2024-11-29</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <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 : 2365.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 72.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		
<b>piątek 2024-11-29</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> Śliwka świeża/mrożona 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 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 : 2231.86 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 68.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <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 : 2365.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 72.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		
<b>piątek 2024-11-29</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, Ogórkii zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica 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 : 2382.59 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 75.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; suma cukrów prostych: 66.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 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 : 2229.22 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 99.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 250.52 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.68 g;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Sałatka z buraczków 100g, <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> ), Szyńka 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 : 2057.57 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 93.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 221.46 g; suma cukrów prostych: 33.24 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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> ), Szyńka 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, Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 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> ), Szyńka 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 : 2011.21 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 70.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; suma cukrów prostych: 65.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g ( <b>SEL</b> ), Sałatka z buraczków 100g,	Chleb ziarnisty 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 : 2229.22 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 99.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 250.52 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.68 g;		
<b>sobota 2024-11-30</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> ), Szyńka 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,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa 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> ), Szyńka 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 : 1951.80 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 69.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z 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> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2126.44 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 89.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 263.34 g; suma cukrów prostych: 53.14 g; Błonnik pokarmowy: 15.55 g;		