

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rzymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2222.97 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 83.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; suma cukrów prostych: 50.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g;		
<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rzymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1920.72 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 70.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 221.54 g; suma cukrów prostych: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g;		
<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <i>SEL</i> ), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Filet drobiowy na parze 90g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2165.95 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 70.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; suma cukrów prostych: 124.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g;		
<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pieczeń rzymska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka hetmańska 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <i>BIA, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2142.48 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 81.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; suma cukrów prostych: 38.69 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g;		
<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <i>BIA</i> ), Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa rodzinna 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <i>SEL</i> ), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <i>BIA</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Marchew oprószana 100g ( <i>GLU, BIA</i> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 12g ( <i>BIA</i> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Twarożek 30g ( <i>BIA</i> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2349.44 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 85.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; suma cukrów prostych: 124.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-01</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g,	Rosół z makaronem i zieloną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ</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 : 2251.57 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 88.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; suma cukrów prostych: 89.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</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> ), Paszтет 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,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</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 : 2387.64 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 83.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; suma cukrów prostych: 58.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</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 : 1875.25 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 78.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 232.23 g; suma cukrów prostych: 39.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotleci warzywny 100g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Galaretki drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</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 : 2179.70 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 67.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</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> ), Paszтет z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</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 : 2345.82 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 81.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; suma cukrów prostych: 54.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-02</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, Salata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotlec warzywny 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1974.64 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 61.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</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> ), Pasztecik z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Salata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kotlec warzywny 100g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Galaretka drobiowa 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix salat 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2242.85 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 71.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; suma cukrów prostych: 59.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g, 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 : 2152.27 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 91.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</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 : 2019.07 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 92.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 230.70 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2067.54 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 88.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; suma cukrów prostych: 72.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2152.27 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 91.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia parowana 100g , 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 : 1871.83 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 86.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 219.22 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia parowana 100g , Herbata 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2021.11 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 84.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 257.82 g; suma cukrów prostych: 47.80 g; Błonnik pokarmowy: 15.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-04</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> ), 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 ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2143.38 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 75.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 302.36 g; suma cukrów prostych: 81.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.29 g;		
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bulion warzywny 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), 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 ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1855.03 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 76.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 219.99 g; suma cukrów prostych: 29.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g;		
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica 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 dyni i marchewki 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2003.28 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 80.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; suma cukrów prostych: 84.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g;		
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <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 ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa rodzinna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2053.02 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 74.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 dyni i marchewki 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), 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 : 2166.90 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 90.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 272.97 g; suma cukrów prostych: 93.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g;		
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 pieczarkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka drobiowa 90g ( <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy 50g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), 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 : 1923.70 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 78.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 240.99 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Błonnik pokarmowy: 15.83 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g, 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> Jabłka świeże 70g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 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 : 1859.15 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 64.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 254.53 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</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> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Papryka czerwona świeża 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1757.45 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 55.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 263.90 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 30g, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1918.14 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 68.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; suma cukrów prostych: 77.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g, Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 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 : 1817.32 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 62.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 251.38 g; suma cukrów prostych: 71.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2110.71 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 68.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; suma cukrów prostych: 85.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 30g, Szyunka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 200g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, 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 : 1876.69 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 61.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 266.15 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;		
<b>piątek 2024-12-06</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> Mandarynka świeża 70g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2126.88 kcal; Białko ogółem: 60.61 g; Tłuszcz: 69.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-06</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> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1718.54 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 69.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 214.42 g; suma cukrów prostych: 61.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g;		
<b>piątek 2024-12-06</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet rybny 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 : 2242.80 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 61.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; suma cukrów prostych: 67.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g;		
<b>piątek 2024-12-06</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> Mandarynka świeża 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2082.32 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz: 67.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g;		
<b>piątek 2024-12-06</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 pomidorowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 : 2134.87 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 62.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; suma cukrów prostych: 67.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.19 g;		
<b>piątek 2024-12-06</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 jarzynowa z ryżem (OT) 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2251.82 kcal; Białko ogółem: 65.77 g; Tłuszcz: 66.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; suma cukrów prostych: 66.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.29 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2160.37 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 80.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g;		
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1858.12 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 66.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 250.99 g; suma cukrów prostych: 42.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g;		
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Przecier owocowy 100g 1szt, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 : 2354.02 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 81.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; suma cukrów prostych: 96.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g;		
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2079.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 77.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g;		
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna mrożona 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Przecier owocowy 100g 1szt, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 : 2354.02 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 81.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; suma cukrów prostych: 96.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-07</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 kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia w syropie 80g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), knedle z truskawkami 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 85.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g;		
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <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> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2195.02 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 91.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; suma cukrów prostych: 49.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g;		
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1892.77 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 77.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 212.64 g; suma cukrów prostych: 21.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.48 g;		
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna parowana 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka 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> ), Szynka 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 2024-12-08</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <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> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2114.53 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 88.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 249.32 g; suma cukrów prostych: 37.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szyńska 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 zieloną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <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> ), Szyńska 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> Galaretkowa owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2349.22 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 93.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; suma cukrów prostych: 125.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;		
<b>niedziela 2024-12-08</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 zieloną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <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> ), Szyńska 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> Galaretkowa owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2251.35 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 96.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; suma cukrów prostych: 91.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</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 bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, 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> ), 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 : 2284.57 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 80.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, 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>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1772.18 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 75.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 211.89 g; suma cukrów prostych: 39.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, 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> ), Połędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2298.81 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 80.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-09</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 bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2242.74 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 78.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</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 bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2093.76 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 75.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</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 bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2361.97 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 85.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	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 : 2047.85 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 76.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; suma cukrów prostych: 38.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	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 : 1936.63 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 76.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 239.31 g; suma cukrów prostych: 41.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-10</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> ), Szyńka 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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2104.92 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 81.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</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> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2047.85 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 76.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; suma cukrów prostych: 38.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	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 : 1909.21 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 78.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 241.51 g; suma cukrów prostych: 43.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.09 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>GLU, BIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńka 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 ziemniaczana z majerankiem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2067.97 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 76.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; suma cukrów prostych: 38.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g;		