

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Mix sałat 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1959.65 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 58.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; suma cukrów prostych: 33.97 g; Błonnik pokarmowy: 16.79 g;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1721.71 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 62.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 211.33 g; suma cukrów prostych: 37.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.14 g;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1978.11 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 52.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; suma cukrów prostych: 44.10 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1917.82 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 56.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; suma cukrów prostych: 30.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.79 g;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1978.11 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 52.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; suma cukrów prostych: 44.10 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Mix sałat 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 45g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1995.65 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 55.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; suma cukrów prostych: 42.43 g; Błonnik pokarmowy: 14.80 g;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2094.34 kcal; Białko ogółem: 59.98 g; Tłuszcz: 85.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Herbata 200ml, Mix sałat 5g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1755.01 kcal; Białko ogółem: 53.38 g; Tłuszcz: 76.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 233.23 g; suma cukrów prostych: 26.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1981.75 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 62.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-22</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 PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2094.34 kcal; Białko ogółem: 59.98 g; Tłuszcz: 85.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1982.11 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 62.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka pieczona 70g,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczny 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2161.61 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 82.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka 90g, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 paski mrożona 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkę owocowa 175g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2217.63 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 90.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 267.26 g; suma cukrów prostych: 49.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka 90g, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 paski mrożona 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1895.09 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 76.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 214.87 g; suma cukrów prostych: 20.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka 90g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 : 2389.61 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 99.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; suma cukrów prostych: 125.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka 90g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 paski mrożona 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2137.14 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 88.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; suma cukrów prostych: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka 90g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 : 2303.49 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 92.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; suma cukrów prostych: 125.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka 90g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 paski mrożona 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2205.62 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 95.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 250.14 g; suma cukrów prostych: 90.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2229.63 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 72.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 1737.54 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 68.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 241.99 g; suma cukrów prostych: 41.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Szpinak świeży 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>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami 250g ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 : 2088.20 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 61.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; suma cukrów prostych: 57.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2187.81 kcal; Białko ogółem: 62.38 g; Tłuszcz: 70.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; suma cukrów prostych: 54.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 30g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Szpinak świeży 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>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1916.92 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 55.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; suma cukrów prostych: 62.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 70g ,	Herbata 200ml , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza pęczak na sytko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Cukinia parowana 100g ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 : 2223.11 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 73.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;		
<b>wtorek 2025-02-25</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 szczawiowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sytko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 1916.23 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 62.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;		
<b>wtorek 2025-02-25</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 70g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sytko 150g , Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 200ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1783.03 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 63.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 239.08 g; suma cukrów prostych: 34.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;		
<b>wtorek 2025-02-25</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 krem z cukinii 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sytko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z brokuła 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1907.98 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 67.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; suma cukrów prostych: 103.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bulion warzywny 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 14g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1903.50 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 72.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 230.76 g; suma cukrów prostych: 27.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g;		
<b>środa 2025-02-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Seler parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2042.48 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 70.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; suma cukrów prostych: 82.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.81 g;		
<b>środa 2025-02-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb ziarnisty 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), Szyńka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2063.06 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 74.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; suma cukrów prostych: 79.91 g; Błonnik pokarmowy: 17.77 g;		
<b>środa 2025-02-26</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 60g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Dynia parowana 45g, Szpinak świeży 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g,	Zupa brokułowa z ryżem 450g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Seler parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 200ml, Jogurt naturalny 150g 1szt, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2155.10 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 79.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 280.78 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-27</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 70g , Pączek z marmoladą 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2205.35 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 90.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;		
<b>czwartek 2025-02-27</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 , Pączek z marmoladą 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2505.51 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 100.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; suma cukrów prostych: 108.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;		
<b>czwartek 2025-02-27</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), 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> Jabłko pieczone 70g , Pączek z marmoladą 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos mięsny z jarzynami 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2180.94 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 89.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; suma cukrów prostych: 70.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g;		
<b>piątek 2025-02-28</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1964.62 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 51.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; suma cukrów prostych: 34.92 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1726.68 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 54.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 227.45 g; suma cukrów prostych: 38.89 g; Błonnik pokarmowy: 16.74 g;		
<b>piątek 2025-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 : 2193.53 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 70.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g;		
<b>piątek 2025-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtusty 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 45g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1922.79 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 49.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; suma cukrów prostych: 31.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g;		
<b>piątek 2025-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</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 : 2193.53 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 70.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g;		
<b>piątek 2025-02-28</b>		
<b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 70g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtusty 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 : 2067.45 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 58.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny