

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL , GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1905.32 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 60.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; suma cukrów prostych: 56.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;		
czwartek 2025-05-01Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL , GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1770.25 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 54.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; suma cukrów prostych: 31.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;		
czwartek 2025-05-01Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL , GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wieśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1980.87 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 64.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; suma cukrów prostych: 77.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;		
czwartek 2025-05-01Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL , GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wieśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1863.49 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 58.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 275.19 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;		
czwartek 2025-05-01Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL , GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ , SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2173.44 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 64.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; suma cukrów prostych: 86.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01 Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 350g (<i>SOJ, SEL, GLU PSZ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło roślinne 12g , Szynka złocista 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Pomidor 45g , Herbata 200ml , Rukola 5g , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (<i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Gulasz z indyka z warzywami 200g (<i>SEL, GLU PSZ</i>), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Jajko gotowane 0.5szt (<i>JAJ</i>), Polędwica wiśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (<i>BIA</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 1643.92 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 46.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 257.04 g; suma cukrów prostych: 32.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		
piątek 2025-05-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (<i>JAJ, BIA, GLU PSZ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, BIA</i>), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (<i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Kotlet rybny z łososia 90g (<i>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica drobiowa miodowa 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ser żółty półtłusty 20g (<i>BIA</i>), Sałatka po żydowsku z majonezem 50g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.15 kcal; Białko ogółem: 57.47 g; Tłuszcz: 64.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; suma cukrów prostych: 35.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g;		
piątek 2025-05-02 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Ser fromage 40g , Polędwica Ani 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (<i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Kotlet rybny z łososia 90g (<i>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica drobiowa miodowa 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ser żółty półtłusty 20g (<i>BIA</i>), Sałatka po żydowsku z majonezem 50g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1817.48 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 67.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 238.17 g; suma cukrów prostych: 38.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g;		
piątek 2025-05-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (<i>JAJ, BIA, GLU PSZ</i>), Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (<i>SEL</i>), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, BIA</i>), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g (<i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Pulpet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB, GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica drobiowa miodowa 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Twarożek 30g (<i>BIA</i>), Pasta z pieczonej marchewki 45g (<i>SEL</i>), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2075.13 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 58.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.19 g;		
piątek 2025-05-02 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (<i>JAJ, BIA, GLU PSZ</i>), Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (<i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Kotlet rybny z łososia 90g (<i>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica drobiowa miodowa 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ser żółty półtłusty 20g (<i>BIA</i>), Sałatka po żydowsku z majonezem 50g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2013.59 kcal; Białko ogółem: 55.02 g; Tłuszcz: 62.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; suma cukrów prostych: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-02 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łosiosia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2051.48 kcal; Białko ogółem: 58.61 g; Tłuszcz: 59.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.63 g;		
piątek 2025-05-02 Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ogórki zielone 45g , Miód 25g 1szt , Mix sałat 5g , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łosiosia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ),	Masło extra 12g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasztet drobiowy 30g (GLU, SEL, GOR), Sałatka po żydowsku z majonezem 50g (JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1993.02 kcal; Białko ogółem: 51.50 g; Tłuszcz: 56.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; suma cukrów prostych: 23.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
sobota 2025-05-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2152.80 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz: 81.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g;		
sobota 2025-05-03 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Herbata 200ml , Mix sałat 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1871.97 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 75.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; suma cukrów prostych: 44.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g;		
sobota 2025-05-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2113.99 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 66.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; suma cukrów prostych: 98.06 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Kakao 200ml (BIA), Mix салат 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2152.80 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz: 81.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g;		
sobota 2025-05-03 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Mix салат 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2114.35 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 66.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; suma cukrów prostych: 98.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;		
sobota 2025-05-03 Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata 200ml , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Masło roślinne 12g , Pomidor 45g , Mix салат 5g , Ketchup 15g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), knedle z truskawkami 200g , Surówka z marchewki i jabłka 100g ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1845.66 kcal; Białko ogółem: 48.70 g; Tłuszcz: 59.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;		
niedziela 2025-05-04 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszone 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2250.66 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 97.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 262.36 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;		
niedziela 2025-05-04 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1928.12 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 82.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 209.96 g; suma cukrów prostych: 29.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-04		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.31 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 96.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; suma cukrów prostych: 125.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g;		
niedziela 2025-05-04		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2170.17 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 94.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g;		
niedziela 2025-05-04		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna mrożona 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.31 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 96.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; suma cukrów prostych: 125.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g;		
niedziela 2025-05-04		
Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Herbata 200ml , Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Masło roślinne 12g , Ogórki kiszone 45g , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1843.04 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 76.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 225.12 g; suma cukrów prostych: 26.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2367.35 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 82.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; suma cukrów prostych: 56.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g;		
poniedziałek 2025-05-05 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2025-05-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Kotlet warzywny 100g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Serek jogurtowy 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2244.18 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 74.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g;		
poniedziałek 2025-05-05 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2325.52 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 80.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g;		
poniedziałek 2025-05-05 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Kotlet warzywny 100g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2049.12 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 68.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-05 Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Herbata 200ml , Pomidor 50g , Pasztet z blachy drobiowy 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Salata 5g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2261.09 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 76.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; suma cukrów prostych: 26.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;		
wtorek 2025-05-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2170.65 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 80.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
wtorek 2025-05-06 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2037.45 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 82.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; suma cukrów prostych: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g;		
wtorek 2025-05-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2085.91 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 78.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-06		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2170.65 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 80.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
wtorek 2025-05-06		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem z brokuła wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1890.21 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 75.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 242.14 g; suma cukrów prostych: 44.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.29 g;		
wtorek 2025-05-06		
Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 200ml ,	Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1934.77 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 70.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; suma cukrów prostych: 18.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g;		
środa 2025-05-07		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2185.31 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 80.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; suma cukrów prostych: 79.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-07 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1896.96 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 80.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 218.83 g; suma cukrów prostych: 26.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;		
środa 2025-05-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2003.37 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 80.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g;		
środa 2025-05-07 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.95 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 79.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; suma cukrów prostych: 79.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g;		
środa 2025-05-07 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2166.99 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 90.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; suma cukrów prostych: 93.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-07		
Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło roślinne 12g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ogórk zielone 45g , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos szpinakowy 50g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło roślinne 12g , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Miód 25g 1szt , Posiłek nocny: Galaretk owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2219.04 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 74.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.23 g;		
czwartek 2025-05-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2002.34 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 78.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;		
czwartek 2025-05-08		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1867.28 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 72.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 255.89 g; suma cukrów prostych: 22.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g;		
czwartek 2025-05-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica wiśniowa 30g , Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2113.63 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 88.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-08 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złociста 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU , JAJ , SEL , GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (BIA , GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1960.52 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 76.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;		
czwartek 2025-05-08 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA , GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złociста 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU , JAJ , SEL , GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (BIA , GLU PSZ),	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ , SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2306.20 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 88.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; suma cukrów prostych: 83.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g;		
czwartek 2025-05-08 Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło roślinne 12g , Szynka złociста 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Pomidor 45g , Herbata 200ml , Rukola 5g , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 90g (GLU , JAJ , SEL , GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 100g (BIA , GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 30g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1740.94 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 64.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 245.41 g; suma cukrów prostych: 24.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		
piątek 2025-05-09 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ , BIA , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU , JAJ , RYB , SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL , GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1980.94 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz: 59.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; suma cukrów prostych: 34.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g;		
piątek 2025-05-09 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Polędwica Ani 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU , JAJ , RYB , SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL , GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1743.01 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 63.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 216.65 g; suma cukrów prostych: 38.78 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1971.41 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 54.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; suma cukrów prostych: 64.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g;		
piątek 2025-05-09		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1939.12 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 57.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; suma cukrów prostych: 31.34 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g;		
piątek 2025-05-09		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1971.41 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 54.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; suma cukrów prostych: 64.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g;		
piątek 2025-05-09		
Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ogórki zielone 45g , Miód 25g 1szt , Mix sałat 5g , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ),	Masło extra 12g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paszтет drobiowy 30g (GLU, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Roszponka 5g , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1928.19 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 51.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; suma cukrów prostych: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;		
sobota 2025-05-10		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Kurczak gyros 90g (SEL), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2189.08 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 87.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-10 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Herbata 200ml, Mix салат 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g (SEL), Sałatka z buraczków 100g, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1883.06 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 78.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 230.09 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g;		
sobota 2025-05-10 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix салат 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g (SEL), Dynia parowana 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2100.67 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 69.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g;		
sobota 2025-05-10 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml (BIA), Mix салат 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g (SEL), Sałatka z buraczków 100g,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2189.08 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 87.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g;		
sobota 2025-05-10 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Mix салат 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 90g (SEL), Dynia parowana 100g,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2036.40 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 68.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; suma cukrów prostych: 85.56 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g;		
sobota 2025-05-10 Dieta: MCZ ŁATWOSTRAWNA BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata 200ml, Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Masło roślinne 12g, Pomidor 45g, Mix салат 5g, Ketchup 15g, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g, Sałatka z buraczków 100g,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 12g, Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), mieszanka europejska 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Posiłek nocny: Belriso 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1596.50 kcal; Białko ogółem: 43.68 g; Tłuszcz: 43.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

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