

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kiwi szt. 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 100g ,	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 czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1975.67 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 66.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g;		
wtorek 2025-07-01		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ogórki konserwowe 50g (SEL, GOR), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Roszponka 5g , II Śniadanie: Kiwi szt. 1szt ,	Ziemniaki puree 150g (BIA), Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 100g , Podwieczorek: Surówka z kapusty czerwonej 100g ,	Herbata 250ml , 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 czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.97 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 73.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g;		
wtorek 2025-07-01		
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 30g , Twarożek 30g (BIA), Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SEL, GLU PSZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1929.83 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 60.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; suma cukrów prostych: 88.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;		
wtorek 2025-07-01		
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), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kiwi szt. 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 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 , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2017.88 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 71.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; suma cukrów prostych: 82.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;		
wtorek 2025-07-01		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (SEL, GLU PSZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	Zupa krem z marchewki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1687.94 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 58.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 242.06 g; suma cukrów prostych: 133.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 100g ,	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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1989.42 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 70.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; suma cukrów prostych: 82.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
środa 2025-07-02 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 , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1800.49 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 44.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;		
środa 2025-07-02 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1589.27 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 44.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 240.30 g; suma cukrów prostych: 42.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g;		
środa 2025-07-02 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), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1874.00 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 49.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; suma cukrów prostych: 95.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02		
Dieta: 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), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1800.49 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 44.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;		
środa 2025-07-02		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , 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 : 2040.67 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 60.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; suma cukrów prostych: 105.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
środa 2025-07-02		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1869.79 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz: 49.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; suma cukrów prostych: 96.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g;		
czwartek 2025-07-03		
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), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1649.59 kcal; Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 52.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; suma cukrów prostych: 43.02 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 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), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1667.87 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 51.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 252.82 g; suma cukrów prostych: 23.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g;		
czwartek 2025-07-03 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), 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 krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1740.00 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 54.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; suma cukrów prostych: 75.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g;		
czwartek 2025-07-03 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), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1607.77 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz: 50.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 236.54 g; suma cukrów prostych: 39.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), 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 krem z białych warzyw 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1844.01 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 55.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 279.73 g; suma cukrów prostych: 83.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1641.63 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 51.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 239.35 g; suma cukrów prostych: 46.49 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g;		
piątek 2025-07-04		
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), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, 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), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.64 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 74.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 682.36 g; suma cukrów prostych: 125.18 g; Błonnik pokarmowy: 162.44 g;		
piątek 2025-07-04		
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 , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, 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), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1821.93 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 69.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 572.93 g; suma cukrów prostych: 130.69 g; Błonnik pokarmowy: 161.73 g;		
piątek 2025-07-04		
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), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, 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 : 2335.58 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 71.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.84 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, 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), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2316.43 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 76.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; suma cukrów prostych: 52.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, 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 : 2335.58 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 71.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.84 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny 90g (GLU, JAJ, RYB, 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), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2310.51 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 70.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 683.53 g; suma cukrów prostych: 126.89 g; Błonnik pokarmowy: 158.06 g;		
sobota 2025-07-05		
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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Szpinak świeży 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), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2217.24 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 82.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g;		
sobota 2025-07-05		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pomidor 45g , 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 , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Podwieczorek: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 0,4kg 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Szynka królewska z indyka 45g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2303.82 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 90.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; suma cukrów prostych: 53.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 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), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2105.32 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 67.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; suma cukrów prostych: 98.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g;		
sobota 2025-07-05 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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Kakao 200ml (BIA), Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2204.54 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 81.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; suma cukrów prostych: 68.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), 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 , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2105.68 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 67.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; suma cukrów prostych: 98.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Knedle z truskawkami 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2281.94 kcal; Białko ogółem: 70.04 g; Tłuszcz: 87.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.23 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), 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 , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Mizeria ze śmietaną 100g (BIA), 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: Galaretką owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2173.42 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 90.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; suma cukrów prostych: 49.48 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06		
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 kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Mizeria ze śmietaną 100g (BIA), 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 : 1871.17 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 76.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 199.04 g; suma cukrów prostych: 21.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g;		
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2262.44 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 86.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; suma cukrów prostych: 82.55 g; Błonnik pokarmowy: 14.47 g;		
niedziela 2025-07-06		
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), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Mizeria ze śmietaną 100g (BIA), 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2092.93 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 87.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g;		
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka barńnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2262.44 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 86.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; suma cukrów prostych: 82.55 g; Błonnik pokarmowy: 14.47 g;		
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Mizeria ze śmietaną 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2218.65 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 95.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 242.15 g; suma cukrów prostych: 46.62 g; Błonnik pokarmowy: 11.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), 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 , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2211.36 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 79.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; suma cukrów prostych: 56.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g;		
poniedziałek 2025-07-07 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), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), 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), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1737.54 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 67.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 227.90 g; suma cukrów prostych: 38.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), 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), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2222.72 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 83.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), 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 , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 200g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.54 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 77.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1988.13 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 73.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g;		
poniedziałek 2025-07-07		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 200g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2277.60 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 85.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g;		
wtorek 2025-07-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kiwi szt. 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 100g ,	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 czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2184.28 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 86.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; suma cukrów prostych: 63.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;		
wtorek 2025-07-08		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), II Śniadanie: Kiwi szt. 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 100g , Podwieczorek: Surówka z kapusty czerwonej 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 czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2159.78 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 91.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 261.54 g; suma cukrów prostych: 35.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08		
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 30g , Twarożek 30g (BIA), Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml , Makaron gotowany spaghetti 150g ,	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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.88 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 81.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; suma cukrów prostych: 85.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g;		
wtorek 2025-07-08		
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), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiewka 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kiwi szt. 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 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 , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.49 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 90.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; suma cukrów prostych: 84.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g;		
wtorek 2025-07-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem 100g ,	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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2198.03 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 89.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; suma cukrów prostych: 84.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g;		
środa 2025-07-09		
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 , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1797.54 kcal; Białko ogółem: 60.65 g; Tłuszcz: 47.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; suma cukrów prostych: 79.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Serek jogurtowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Banan 70g ,	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1586.33 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz: 47.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 235.20 g; suma cukrów prostych: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1885.65 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 50.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; suma cukrów prostych: 121.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: 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), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.04 kcal; Białko ogółem: 64.62 g; Tłuszcz: 44.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; suma cukrów prostych: 121.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Brokuł parowany 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ),	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 : 2052.32 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 60.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; suma cukrów prostych: 131.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 50g (SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Rolada z kurczakiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1881.44 kcal; Białko ogółem: 66.42 g; Tłuszcz: 49.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; suma cukrów prostych: 122.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10Dieta: 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), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami BAR 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i selera 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1656.29 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz: 55.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 244.86 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami BAR 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i selera 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1674.57 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 54.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; suma cukrów prostych: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), 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 krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1738.79 kcal; Białko ogółem: 60.18 g; Tłuszcz: 61.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 256.87 g; suma cukrów prostych: 72.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: 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), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami BAR 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i selera 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Rzodkiewka 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1614.47 kcal; Białko ogółem: 63.34 g; Tłuszcz: 53.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 241.71 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), 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 krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1842.80 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 62.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka złociста 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami BAR 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa 30g , Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1691.62 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 58.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 241.82 g; suma cukrów prostych: 45.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g;		

Dietetyk

.....