

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11Dieta: 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 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 kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Połędwica 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 : 2218.05 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 70.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; suma cukrów prostych: 35.83 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g;		
piątek 2025-07-11Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Ser fromage 40g , Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata 200ml , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g (BIA), Zupa koperkowa z ryżem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Połędwica 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 : 1745.46 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 69.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 212.50 g; suma cukrów prostych: 44.67 g; Błonnik pokarmowy: 16.66 g;		
piątek 2025-07-11Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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 koperkowa z ryżem 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), Połędwica 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 : 2390.61 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 83.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g;		
piątek 2025-07-11Dieta: 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 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 kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Połędwica 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 : 2218.84 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 73.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; suma cukrów prostych: 52.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g;		
piątek 2025-07-11Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
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 koperkowa z ryżem 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), Połędwica 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 : 2390.61 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 83.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11		
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 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), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2221.92 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 66.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; suma cukrów prostych: 39.24 g; Błonnik pokarmowy: 15.52 g;		
sobota 2025-07-12		
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 , Sałata lodowa cięta 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	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), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2143.41 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 82.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; suma cukrów prostych: 54.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g;		
sobota 2025-07-12		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pomidor 45g , Ogórki konserwowe 50g (SEL, GOR), Ketchup 15g , Herbata 200ml , Sałata lodowa cięta 5g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Sałatka z buraczków 100g , Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL), Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), Maślanka naturalna 200ml (BIA),	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), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2286.27 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 95.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g;		
sobota 2025-07-12		
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 , Sałata lodowa cięta 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	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 : 2043.24 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 67.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; suma cukrów prostych: 85.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12 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), Sałata lodowa cięta 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	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 : 2097.02 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 77.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; suma cukrów prostych: 55.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g;		
sobota 2025-07-12 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 , Sałata lodowa cięta 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z koperkiem 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	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 : 1998.16 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 62.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; suma cukrów prostych: 85.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g;		
sobota 2025-07-12 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), 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 , Sałata lodowa cięta 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200g (BIA, SEL, GLU PSZ), Cukinia parowana 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ),	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 : 2145.15 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 83.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g;		
niedziela 2025-07-13 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 ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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: Galaretkta owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2118.32 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 82.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 263.14 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 1816.07 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 68.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 215.06 g; suma cukrów prostych: 22.49 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13		
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 70g ,	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 białego drobiu 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2308.28 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 95.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; suma cukrów prostych: 122.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;		
niedziela 2025-07-13		
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 kiszane 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka wiejska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2037.83 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 79.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; suma cukrów prostych: 38.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.29 g;		
niedziela 2025-07-13		
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 70g ,	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 białego drobiu 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2308.28 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 95.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; suma cukrów prostych: 122.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;		
niedziela 2025-07-13		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka wiejska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2161.03 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 87.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 257.85 g; suma cukrów prostych: 45.46 g; Błonnik pokarmowy: 15.08 g;		
poniedziałek 2025-07-14		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (BIA, GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z białego drobiu 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 jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), 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 : 2259.44 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 86.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Pasztet z blachy drobiowy 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Szynka drobiowa familijna 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (<i>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (<i>BIA</i>),	Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica Ani 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ser żółty półtłusty 30g (<i>BIA</i>), Pasta warzywna 45g (<i>SEL</i>), Salata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1785.62 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 74.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 218.91 g; suma cukrów prostych: 36.19 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g;		
poniedziałek 2025-07-14Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (<i>BIA, GLU JĘCZ</i>), Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Szynka drobiowa familijna 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Miód 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, BIA</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (<i>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</i>), Kotlekt warzywny ze szpinakiem i soczewicą 90g (<i>JAJ, SEL, GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica Ani 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Serek jogurtowy 30g (<i>BIA</i>), Pasta warzywna 45g (<i>SEL</i>), Salata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2159.15 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 69.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;		
poniedziałek 2025-07-14Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (<i>BIA, GLU JĘCZ</i>), Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Pasztet z blachy drobiowy 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (<i>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Polędwica Ani 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ser żółty półtłusty 30g (<i>BIA</i>), Pasta warzywna 45g (<i>SEL</i>), Salata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2217.62 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 84.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Błonnik pokarmowy: 17.51 g;		
poniedziałek 2025-07-14Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (<i>BIA, GLU JĘCZ</i>), Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Szynka drobiowa familijna 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Miód 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (<i>GLU, BIA</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g (<i>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (<i>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2080.13 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 80.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 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 jęczmienną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Dynia parowana 100g, 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 : 2369.60 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 91.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g;		
wtorek 2025-07-15 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), 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 botwinkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 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 : 2263.71 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 108.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 251.42 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;		
wtorek 2025-07-15 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 botwinkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 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 : 2235.11 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 113.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 222.91 g; suma cukrów prostych: 37.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g;		
wtorek 2025-07-15 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), 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 ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml, Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ),	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 : 2179.88 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 95.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 268.06 g; suma cukrów prostych: 97.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA , GLU PSZ), 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 botwinkowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Brokuł parowany 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 : 2305.92 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 112.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; suma cukrów prostych: 88.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;		
wtorek 2025-07-15		
Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350g (BIA , GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 20g (BIA), Szynka barwnika drobiowa 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Twarożek 30g (BIA), Dynia parowana 45g , Roszponka 5g , II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ , SEL , GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL , GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU , JAJ),	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ , SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Herbata 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1843.07 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 89.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 207.68 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g;		
wtorek 2025-07-15		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA , GLU PSZ), 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 botwinkowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU , JAJ), Brokuł parowany 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 : 1938.21 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 73.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; suma cukrów prostych: 99.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g;		
środa 2025-07-16		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 150g (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 : 1988.60 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 56.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; suma cukrów prostych: 80.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-16		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 150g (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 : 1777.38 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 56.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g; suma cukrów prostych: 28.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;		
środa 2025-07-16		
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), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 150g (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 : 2013.64 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 57.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; suma cukrów prostych: 122.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;		
środa 2025-07-16		
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), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 150g (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 : 1932.02 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 52.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; suma cukrów prostych: 121.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;		
środa 2025-07-16		
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), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 150g (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 : 2180.31 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 68.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; suma cukrów prostych: 132.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-16		
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 , Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy ciemny 150g (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 , Salata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.42 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 57.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; suma cukrów prostych: 123.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		
czwartek 2025-07-17		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Jabłko prażone Zagłębie 100g ,	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 : 1567.31 kcal; Białko ogółem: 58.74 g; Tłuszcz: 47.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 239.44 g; suma cukrów prostych: 47.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g;		
czwartek 2025-07-17		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Jabłko prażone Zagłębie 100g , 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 : 1585.58 kcal; Białko ogółem: 56.02 g; Tłuszcz: 46.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 252.57 g; suma cukrów prostych: 27.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;		
czwartek 2025-07-17		
Dieta: 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), Ryż biały na sypko 150g , Kompot owocowy 200ml , Jabłko prażone Zagłębie 100g ,	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 : 1562.69 kcal; Białko ogółem: 45.80 g; Tłuszcz: 51.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 243.77 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 200ml , Jabłko prażone Zagłębie 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 : 1525.49 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz: 45.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 236.29 g; suma cukrów prostych: 43.96 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g;		
czwartek 2025-07-17		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
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 dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Kompot owocowy 200ml , Jabłko prażone Zagłębie 100g ,	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 : 1666.69 kcal; Białko ogółem: 60.26 g; Tłuszcz: 52.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 256.89 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g;		
czwartek 2025-07-17		
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 złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Kompot owocowy 200ml , Jabłko prażone Zagłębie 100g ,	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 : 1543.95 kcal; Białko ogółem: 58.13 g; Tłuszcz: 48.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 232.90 g; suma cukrów prostych: 41.82 g; Błonnik pokarmowy: 15.92 g;		
piątek 2025-07-18		
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 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, 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), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2421.03 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 84.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-18		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Ser fromage 40g , Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ogórki zielone 45g , Salata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 150g (BIA), Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Masło extra 20g (BIA), Herbata 250ml , Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 1937.28 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 83.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 243.24 g; suma cukrów prostych: 51.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g;		
piątek 2025-07-18		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA 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), Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2440.97 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 82.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; suma cukrów prostych: 90.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g;		
piątek 2025-07-18		
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 , Salata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, 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), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2358.48 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 83.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; suma cukrów prostych: 81.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g;		
piątek 2025-07-18		
Dieta: MCZ DIETA PAKKOWATA		
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), Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2440.97 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 82.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; suma cukrów prostych: 90.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g;		
piątek 2025-07-18		
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 , Salata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Arbuz 70g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 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), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2352.56 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 77.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Błonnik pokarmowy: 14.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-19 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, Sałata 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa solferino z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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), Bukiet warzyw parowanych 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2076.21 kcal; Białko ogółem: 63.17 g; Tłuszcz: 80.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; suma cukrów prostych: 46.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g;		
sobota 2025-07-19 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pomidor 45g, Ketchup 15g, Herbata 200ml, Sałata 5g, Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Masło extra 12g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), II Śniadanie: Gruszka 70g,	Pyzy z mięsem 200g, Zupa solferino z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA), Maślanka naturalna 200ml (BIA),	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), Bukiet warzyw parowanych 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1910.33 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 85.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 245.70 g; suma cukrów prostych: 32.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g;		
sobota 2025-07-19 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, Sałata 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2034.22 kcal; Białko ogółem: 59.18 g; Tłuszcz: 66.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; suma cukrów prostych: 79.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;		
sobota 2025-07-19 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), Sałata 5g, II Śniadanie: Gruszka 70g,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2133.45 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 80.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; suma cukrów prostych: 50.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g;		
sobota 2025-07-19 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, Sałata 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Kompot owocowy 200ml, Zupa krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2034.59 kcal; Białko ogółem: 59.18 g; Tłuszcz: 66.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; suma cukrów prostych: 80.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-19		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), 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 , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa krem z dyni i marchewki 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2210.85 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 85.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; suma cukrów prostych: 52.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;		
niedziela 2025-07-20		
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 ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Podudzie z kurczaka pieczone 2szt. 180g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Kalafior z bułką tartą 100g (GLU), 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1829.78 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 63.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 254.37 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;		
niedziela 2025-07-20		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Podudzie z kurczaka pieczone 2szt. 180g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Kalafior z bułką tartą 100g (GLU), 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 : 1527.53 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 49.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 206.29 g; suma cukrów prostych: 21.54 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g;		
niedziela 2025-07-20		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA 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 zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika 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 : 2091.01 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 71.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; suma cukrów prostych: 123.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;		
niedziela 2025-07-20		
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 ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Nektarynka 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Podudzie z kurczaka pieczone 2szt. 180g , Ziemniaki puree 150g (BIA), Kalafior z bułką tartą 100g (GLU), 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 : 1749.29 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 60.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 242.97 g; suma cukrów prostych: 37.60 g; Błonnik pokarmowy: 17.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (<i>BIA</i>), Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Dynia parowana 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (<i>BIA</i>), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</i>), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g (<i>BIA, SEL, GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Szynka bartenika drobiowa 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Twarożek 30g (<i>BIA</i>), Pasta z selera 45g (<i>SEL</i>), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2091.01 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 71.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; suma cukrów prostych: 123.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;		
niedziela 2025-07-20Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (<i>BIA</i>), Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Jajko gotowane 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pieczeń rzymska 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml (<i>BIA</i>), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</i>), Podudzie z kurczaka pieczone 2szt. 180g , Ziemniaki puree 150g (<i>BIA</i>), Kalafior z bułką tartą 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (<i>GLU PSZ</i>), Masło extra 12g (<i>BIA</i>), Szynka hetmańska 30g (<i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i>), Pasta z tuńczyka 30g (<i>BIA, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1872.49 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 68.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 249.08 g; suma cukrów prostych: 44.51 g; Błonnik pokarmowy: 14.37 g;		

Dietetyk

.....