

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>środa 2025-10-01</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g, | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Kompot owocowy 200ml, Bitka wieprzowa ze schabu 90g, Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),                                                                                                         | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1759.44 kcal; Białko ogółem: 57.79 g; Tłuszcz: 47.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; suma cukrów prostych: 81.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-10-01</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                                                                                                         | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Kompot owocowy 200ml, Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Bitka wieprzowa ze schabu 90g, Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 1szt,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1488.66 kcal; Białko ogółem: 63.24 g; Tłuszcz: 46.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 216.47 g; suma cukrów prostych: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-10-01</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                                    | Cukinia parowana 100g, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Bitka wieprzowa ze schabu 90g, Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),                                                           | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1857.12 kcal; Białko ogółem: 61.68 g; Tłuszcz: 53.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-10-01</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,     | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Kompot owocowy 200ml, Bitka wieprzowa ze schabu 90g, Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),                                                                                                         | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1759.44 kcal; Białko ogółem: 57.79 g; Tłuszcz: 47.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; suma cukrów prostych: 81.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2025-10-01</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                      | Cukinia parowana 100g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g , Bitka wieprzowa ze schabu 90g , Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),                                               | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1771.75 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 61.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 260.82 g; suma cukrów prostych: 87.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>środa 2025-10-01</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g , | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g , Bitka wieprzowa ze schabu 90g , Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Sos pietruszkowy 50g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt ,                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1877.75 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 53.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; suma cukrów prostych: 83.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>czwartek 2025-10-02</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g , Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,      | Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sałatka z buraczków 100g ,                                                                             | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Ogórki kiszzone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1693.02 kcal; Białko ogółem: 66.27 g; Tłuszcz: 58.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 244.08 g; suma cukrów prostych: 53.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>czwartek 2025-10-02</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g , Marchew parowana w plastrach 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                                                                                            | Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Marchew parowana 100g , Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sałatka z buraczków 100g ,                                                     | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g , Ogórki kiszzone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1659.70 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 53.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 252.78 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>czwartek 2025-10-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g,                                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Potrawka z kurczaka z bukiem warzyw 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Marchew parowana 100g, | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml, Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1954.31 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 62.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; suma cukrów prostych: 119.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-10-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g,                                                                         | Potrawka z kurczaka z bukiem warzyw 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Marchew parowana 100g, Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),       | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1620.42 kcal; Białko ogółem: 66.30 g; Tłuszcz: 52.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 240.79 g; suma cukrów prostych: 81.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-10-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g,                                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Potrawka z kurczaka z bukiem warzyw 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Marchew parowana 100g, | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1968.05 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 67.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; suma cukrów prostych: 123.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-10-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana w plastrach 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g, | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Potrawka z kurczaka z bukiem warzyw 200g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Marchew parowana 100g, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1762.67 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 58.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; suma cukrów prostych: 87.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2025-10-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g , | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                                                          | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1947.24 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 58.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; suma cukrów prostych: 31.28 g; Błonnik pokarmowy: 16.78 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| piątek 2025-10-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ser fromage 40g , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 200ml , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                                       | Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki puree 100g ( <b>BIA</b> ), Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt , | Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1661.89 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 67.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 209.65 g; suma cukrów prostych: 24.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| piątek 2025-10-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,   | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 100g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ),                                                                                                                                         | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2119.72 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 69.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| piątek 2025-10-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                                        | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ),                                                                                                      | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2103.04 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 71.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; suma cukrów prostych: 35.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| piątek 2025-10-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                          | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 100g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                                                                   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1916.25 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 53.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Błonnik pokarmowy: 17.04 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>piątek 2025-10-03</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Salata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,                                                                                       | Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 100g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2293.47 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 75.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; suma cukrów prostych: 42.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g;                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>sobota 2025-10-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana w plastrach 45g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,     | Zupa selerowa z soczewicą 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Pyzy z mięsem 200g ,                                                                                                                                                                                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2038.30 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 79.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; suma cukrów prostych: 46.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g;                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>sobota 2025-10-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pomidor 45g , Ketchup 15g , Herbata 200ml , Szpinak świeży 5g , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Marchew parowana w plastrach 45g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                                                                     | Zupa selerowa z soczewicą 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 200ml , Pyzy z mięsem 200g , Brokuł parowany 15000g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                    | Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 5370.59 kcal; Białko ogółem: 457.76 g; Tłuszcz: 131.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 924.00 g; suma cukrów prostych: 78.11 g; Błonnik pokarmowy: 357.27 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>sobota 2025-10-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana w plastrach 45g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g , | Kompot owocowy 200ml , Zupa selerowa z soczewicą 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Brokuł parowany 100g ,                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt ,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1910.57 kcal; Białko ogółem: 59.30 g; Tłuszcz: 61.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; suma cukrów prostych: 78.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>sobota 2025-10-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 5g, Marchew parowana w plastrach 45g, <b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g,         | Zupa selerowa z soczewicą 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Surówka wielowarzywna 100g, Pyzy z mięsem 200g,                                                                                        | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2038.30 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 79.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; suma cukrów prostych: 46.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>sobota 2025-10-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana w plastrach 45g, <b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g, | Kompot owocowy 200ml, Zupa selerowa z soczewicą 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 100g,                                                                                              | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1910.93 kcal; Białko ogółem: 59.30 g; Tłuszcz: 61.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; suma cukrów prostych: 78.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>sobota 2025-10-04</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana w plastrach 45g, <b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka pieczona 70g,           | Zupa selerowa z soczewicą 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Pyzy z mięsem 200g, Brokuł parowany 15000g,                                                                                            | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka królewska z indyka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny 175g 1szt,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 5707.89 kcal; Białko ogółem: 468.04 g; Tłuszcz: 134.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 990.18 g; suma cukrów prostych: 110.12 g; Błonnik pokarmowy: 356.32 g;                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>niedziela 2025-10-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JEĆZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g, Sałata 5g, Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g,                             | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g, Roszponka 5g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretko owocowa 175g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2256.98 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 104.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 229.57 g; suma cukrów prostych: 48.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g;                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-10-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g ,                                                                                      | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 1szt , | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt ,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1986.24 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 84.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 206.05 g; suma cukrów prostych: 21.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| niedziela 2025-10-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),<br>Dyńa parowana 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g , | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka gotowane 180g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                     | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka barznika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z selera 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2283.40 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 97.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 253.02 g; suma cukrów prostych: 121.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| niedziela 2025-10-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g , Sałata 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 70g ,                        | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                    | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2176.50 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 102.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 218.16 g; suma cukrów prostych: 37.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.35 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| niedziela 2025-10-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),<br>Dyńa parowana 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g , | Rosół z makaronem i zieleciną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka gotowane 180g , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,                                                                                     | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka barznika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z selera 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2283.40 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 97.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 253.02 g; suma cukrów prostych: 121.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>niedziela 2025-10-05</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Pieczeń rzymska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata 5g , Kakao 200ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g , | Rosół z makaronem i zieleniną 350g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 200ml ,                                                                     | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z tuńczyka 30g ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretka owocowa 175g 1szt ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2302.21 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 109.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 224.59 g; suma cukrów prostych: 45.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.70 g;                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,         | Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Banan 100g ,                                                                     | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2327.28 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 66.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                       | Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Banan 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanek naturalna 200ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1821.96 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 60.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; suma cukrów prostych: 48.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,             | Sos dyniowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Banan 100g ,                                                                                                                                                                                  | Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1692.92 kcal; Białko ogółem: 43.73 g; Tłuszcz: 51.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; suma cukrów prostych: 64.67 g; Błonnik pokarmowy: 12.99 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁŁ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 70g ,                                           | Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Marchew parowana 15000g , Banan 100g ,                                                                                                  | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 5782.26 kcal; Białko ogółem: 571.38 g; Tłuszcz: 211.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 90.39 g; Węglowodany ogółem: 1041.12 g; suma cukrów prostych: 6361.14 g; Błonnik pokarmowy: 883.50 g;                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Cukinia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,         | Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Banan 100g ,                                                                                                                            | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ,                                                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1967.01 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 58.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z ryżem 350g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 70g ,                  | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos dyniowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Marchew parowana 15000g , Banan 100g ,                                                                                                                         | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 5728.88 kcal; Białko ogółem: 569.83 g; Tłuszcz: 215.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 92.91 g; Węglowodany ogółem: 1017.10 g; suma cukrów prostych: 6366.62 g; Błonnik pokarmowy: 879.31 g;                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>wtorek 2025-10-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Gulasz drobiowy 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki i ananasa 100g , Kasza gryczana palona na sypko 150g , Marchew oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Papryka czerwona świeża 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2112.59 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 71.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; suma cukrów prostych: 109.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g;                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>wtorek 2025-10-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 30g<br>, Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g ,<br>Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g ,                                                                                                                        | Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Gulasz drobiowy 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki i ananasa 100g , Kasza gryczana palona na sypko 150g , Marchew oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1967.00 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 73.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; suma cukrów prostych: 100.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g;                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-10-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g ,                                                                                        | Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Dynia parowana 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ),                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1805.75 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 58.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 270.61 g; suma cukrów prostych: 85.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-10-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 30g<br>, Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 70g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Gulasz drobiowy 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Marchew oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),                                                                                             | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2049.62 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 73.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; suma cukrów prostych: 127.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-10-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g ,                                               | Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Dynia parowana 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ),                                                                                                                                                                     | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 250ml ,<br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1641.75 kcal; Białko ogółem: 61.44 g; Tłuszcz: 58.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 234.38 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-10-07</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ),<br>Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia w syropie 70g ,                                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml , Dynia parowana 100g , Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Gulasz drobiowy 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ),                                                                                                                       | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Rukola 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2052.45 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 76.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; suma cukrów prostych: 85.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g;                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>środa 2025-10-08</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA</b> , <b>GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU</b> , <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g, | Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Kotlet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g, Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2295.00 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 50.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 390.65 g; suma cukrów prostych: 99.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2025-10-08</b> <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                                                                                                                         | Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g, Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),                               | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 1szt,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1754.49 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 41.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; suma cukrów prostych: 45.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g;                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2025-10-08</b> <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA</b> , <b>GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU</b> , <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                                            | Cukinia parowana 100g, Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kotlet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ),                                                                                   | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Pasta z pietruszki 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2095.62 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 51.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; suma cukrów prostych: 96.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g;                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2025-10-08</b> <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA</b> , <b>GLU OWI</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU</b> , <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,     | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Kotlet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300g ( <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g,                                                                                                                                                                                                         | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>BIA</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1919.14 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 45.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; suma cukrów prostych: 91.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-10-08</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g,                     | Cukinia parowana 100g, Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Gulasz drobiowy 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ),                               | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 1szt, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt,                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1940.68 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 68.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g; suma cukrów prostych: 100.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-10-08</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Ogórki zielone 45g, Sałata 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g, | Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Cukinia parowana 100g, Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Kotlet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ),          | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Rolada z kurczakiem 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 45g, Sałata lodowa cięta 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek waniliowy 1szt,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2021.03 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 50.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; suma cukrów prostych: 95.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-10-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g,      | Barszcz ukraiński z ziemniakami i groszkiem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Surówka z kapusty białej z marchewką 100g, Ryż biały na sypko 150g,                   | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1893.74 kcal; Białko ogółem: 53.65 g; Tłuszcz: 82.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 257.56 g; suma cukrów prostych: 46.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-10-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g,                                                                                                                  | Barszcz ukraiński z ziemniakami i groszkiem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Seler parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1963.16 kcal; Białko ogółem: 52.11 g; Tłuszcz: 72.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; suma cukrów prostych: 26.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-10-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 1g,              | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Ryż biały na sypko 150g,                                     | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2001.88 kcal; Białko ogółem: 51.30 g; Tłuszcz: 81.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.18 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>czwartek 2025-10-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Paprykarz 30g, Pomidor 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 80g,                                                   | Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Seler parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g,                                                                      | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Ogórki zielone 45g, Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1793.64 kcal; Białko ogółem: 47.00 g; Tłuszcz: 74.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; suma cukrów prostych: 38.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>czwartek 2025-10-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Powidła śliwkowe 25g, Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 1g,              | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Seler parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 150g 1szt, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2163.40 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 87.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>czwartek 2025-10-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 45g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłka świeże 1g, | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku 200g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ryż biały na sypko 150g, Ryż biały na sypko 150g,                                     | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 30g, Pasta warzywna 45g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 5g, Herbata 200ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir naturalny 200g 1szt ( <b>BIA</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1947.89 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 78.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 270.88 g; suma cukrów prostych: 33.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| piątek 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g , | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ),                                                                      | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2163.29 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 64.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ser fromage 40g , Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                                                                                                | Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ,              | Masło extra 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1668.61 kcal; Białko ogółem: 51.01 g; Tłuszcz: 62.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 242.87 g; suma cukrów prostych: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 70g ,   | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2407.62 kcal; Białko ogółem: 67.43 g; Tłuszcz: 72.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 388.64 g; suma cukrów prostych: 94.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Sałata lodowa cięta 5g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,                                       | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ),                                                                      | Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2121.47 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 61.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g ,        | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), | Zupa krem warzywna wzmocniona 350g ( <b>JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 1szt , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2056.04 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz: 68.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; suma cukrów prostych: 55.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MCZ Lubin                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Salata lodowa cięta 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwka 70g , | Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kotlet rybny z łososia 90g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), | Bułka pszenna 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 12g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Marchewka świeża 45g , Roszponka 5g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2167.16 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 60.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; suma cukrów prostych: 66.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.77 g;                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Dietetyk

.....