

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2232.57 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 102.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 262.40 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 45g , Herbata 200ml , Mix sałat 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1940.94 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 87.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 229.57 g; suma cukrów prostych: 26.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana w plastrach 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa krem z ziemniaka 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Ryż biały na sypko 150g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.54 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 82.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.70 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 30g , Kakao 200ml (BIA), Mix sałat 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2230.54 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 102.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; suma cukrów prostych: 46.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-01 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana w plastrach 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa krem z ziemniaka 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1889.14 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 82.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 227.01 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Sos pietruszkowy 50g (BIA, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Ryż biały na sypko 150g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2258.17 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 102.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g;		
niedziela 2025-11-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2143.68 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 80.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 271.04 g; suma cukrów prostych: 50.38 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
niedziela 2025-11-02 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1825.23 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 66.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 222.04 g; suma cukrów prostych: 22.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy na parze 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2070.68 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 67.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; suma cukrów prostych: 123.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.13 g;		
niedziela 2025-11-02 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Pomarańcza 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2063.19 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 78.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; suma cukrów prostych: 38.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g;		
niedziela 2025-11-02 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z selera 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2259.90 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 82.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; suma cukrów prostych: 122.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;		
niedziela 2025-11-02 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 70g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2167.83 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 85.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; suma cukrów prostych: 92.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.19 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Połędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2325.44 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 82.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; suma cukrów prostych: 55.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1833.34 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 78.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 221.35 g; suma cukrów prostych: 39.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 90g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Serek jogurtowy 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2121.41 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 59.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Kapusta czerwona na ciepło 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2283.61 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 80.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; suma cukrów prostych: 52.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 90g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2052.43 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 66.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 90g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica sopocka 30g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2225.87 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 69.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-04		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ , SEL , GOR), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Sos Bolognese 200g (SEL , GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU , JAJ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2206.97 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 94.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; suma cukrów prostych: 78.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g;		
wtorek 2025-11-04		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ , SEL , GOR), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Sos Bolognese 200g (SEL , GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU , JAJ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Podwieczorek: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2015.07 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 91.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 223.14 g; suma cukrów prostych: 45.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;		
wtorek 2025-11-04		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA , GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Cukinia parowana 100g , Makaron gotowany 150g (GLU , JAJ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL , GLU PSZ), Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.49 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 94.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g; suma cukrów prostych: 98.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g;		
wtorek 2025-11-04		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA , GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ , SEL , GOR), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU , BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Sos Bolognese 200g (SEL , GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU , JAJ), Surówka z kapusty białej i buraczków 100g , Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ser fromage 40g , Papryka parowana 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2206.97 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 94.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; suma cukrów prostych: 78.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-04		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 20g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Twarożek 30g (BIA), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Sos Bolognese 200g (SEL, GLU PSZ), Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 200ml , Cukinia parowana 100g , Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ),	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2068.21 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 97.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 237.82 g; suma cukrów prostych: 86.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
wtorek 2025-11-04		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350g (BIA, GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Szynka konserwowa 30g , Pasta jajeczna z koperkiem 30g (JAJ, SEL, GOR), Roszponka 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Bukiet warzyw parowanych 45g , II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Kompot owocowy 200ml , Cukinia parowana 100g , Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Sos mięsny z jarzynami 200g (SEL, GLU PSZ), Zupa selerowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser fromage 40g , Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.09 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 99.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 268.73 g; suma cukrów prostych: 97.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g;		
środa 2025-11-05		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2151.13 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 79.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;		
środa 2025-11-05		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 14g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1872.77 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 80.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 217.33 g; suma cukrów prostych: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Dynia parowana 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Pasta z pietruszki 45g (SEL), Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2361.60 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 71.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; suma cukrów prostych: 82.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g;		
środa 2025-11-05 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Chleb ziarnisty 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2060.77 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 79.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g;		
środa 2025-11-05 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Przecier owocowy 100g 1szt , Kompot owocowy 200ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Zupa krem z korzenia pietruszki wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2236.49 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 82.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; suma cukrów prostych: 89.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g;		
środa 2025-11-05 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 60g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 200ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Dynia parowana 100g ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Twarożek z ziołami 30g (BIA, SEL), Masło extra 12g (BIA), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2155.45 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 83.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; suma cukrów prostych: 85.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Salátka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1711.53 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 58.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;		
czwartek 2025-11-06		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Salátka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1686.89 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 53.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 260.65 g; suma cukrów prostych: 45.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;		
czwartek 2025-11-06		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana w plastrach 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z magerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1628.13 kcal; Białko ogółem: 59.92 g; Tłuszcz: 55.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 237.40 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g;		
czwartek 2025-11-06		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Paprykarz 30g , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Salátka z buraczków 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 30g , Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1669.71 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 56.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 243.38 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06 Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Powidła śliwkowe 25g , Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Zupa krem z dyni wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Jogurt naturalny 150g 1szt , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1906.24 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 64.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; suma cukrów prostych: 91.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;		
czwartek 2025-11-06 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka złocista 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana w plastrach 45g , Rukola 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 200g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1548.90 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 49.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 226.77 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Szpinak świeży 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2179.84 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 69.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Polędwica Ani 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 45g , Mix sałat 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Szpinak świeży 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1786.44 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 69.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 228.58 g; suma cukrów prostych: 56.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix салат 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2123.27 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 58.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix салат 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Szpinak świeży 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.28 kcal; Białko ogółem: 60.03 g; Tłuszcz: 66.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Seler parowany 45g (SEL), Mix салат 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2204.21 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 61.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą manną 350g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser fromage 40g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 45g , Mix салат 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Banan 70g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet rybny z łososia 90g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pasta z pieczonej marchewki 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Przecier owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2236.88 kcal; Białko ogółem: 64.73 g; Tłuszcz: 65.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; suma cukrów prostych: 66.38 g; Błonnik pokarmowy: 17.93 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw mrożonych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2220.66 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 92.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; suma cukrów prostych: 67.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08 Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Herbata 200ml , Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw mrożonych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1929.03 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 78.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Mus owocowy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2208.00 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 78.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; suma cukrów prostych: 119.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Marchew parowana w plastrach 45g , Kakao 200ml (BIA), Szpinak świeży 5g , II Śniadanie: Gruszka 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw mrożonych 45g , Rukola 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2220.66 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 92.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; suma cukrów prostych: 67.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: MCZ DIETA PAPKOWATA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Powidła śliwkowe 25g , Marchew parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 250g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Mus owocowy 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pietruszki 45g (SEL), Rukola 5g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2208.36 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 78.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; suma cukrów prostych: 119.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Szpinak świeży 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Gruszka pieczona 70g,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Knedle z truskawkami 250g, Mus owocowy 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Twarożek 30g (BIA), Szynka królewska z indyka 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw mrożonych 45g, Rukola 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Deser mleczny 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2368.02 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 97.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 313.12 g; suma cukrów prostych: 89.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.31 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2246.48 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 97.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 259.46 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1928.03 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 82.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 210.46 g; suma cukrów prostych: 29.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt, Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g, Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 200ml,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartnika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2330.12 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 95.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; suma cukrów prostych: 81.93 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń ryńska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 45g, Mix sałat 5g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 70g,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 200ml,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g, Herbata 200ml, Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2165.99 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 94.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 248.06 g; suma cukrów prostych: 46.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MCZ DIETA PAKOWATA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 45g (SEL), Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Twarożek 30g (BIA), Pasta z białych warzyw 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2330.12 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 95.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; suma cukrów prostych: 81.93 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJ), Pieczeń rzymska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 45g , Mix sałat 5g , Kakao 200ml (BIA), II Śniadanie: Brzoskwinia w syropie 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 350g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Bitka drobiowa 90g (SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Szynka hetmańska 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z tuńczyka 30g (BIA, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Roszponka 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2232.25 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 98.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 248.17 g; suma cukrów prostych: 47.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.39 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2244.92 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 77.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; suma cukrów prostych: 56.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Dieta: MCZ DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło extra 12g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek śmietankowy 30g (BIA), Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (BIA),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1752.83 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 73.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 211.66 g; suma cukrów prostych: 39.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczadzka z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Serek jogurtowy 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2206.70 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 72.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MCZ Lubin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: MCZ DIETA O KONT. ZAW. KW. TŁU.		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Pasztecik z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłka świeże 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Sos grecki 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 12g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.10 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 75.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g;		
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: MCZ DIETA PĄPKOWATA		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Serek śmietankowy 30g (BIA), Miód 25g 1szt , Dynia parowana 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Zupa krem warzywna wzmocniona 350g (JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Herbata 200ml , Jogurt naturalny 150g 1szt , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2062.39 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 74.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g;		
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: MCZ DIETA ŁATWOSTRAWNA ODDZIAŁ LARYNGOLOGICZNY		
Zupa mleczna z ryżem 350g (BIA), Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Pasztecik z blachy drobiowej 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Miód 25g 1szt , Pomidor 45g , Szpinak świeży 5g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jabłko pieczone 70g ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 350g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Filet rybny na parze 90g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), Masło extra 12g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta warzywna 45g (SEL), Mix sałat 5g , Herbata 200ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2311.16 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 82.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g;		

Dietetyk

.....